

Elämönhallintakurssin vaikutukset ammatillisessa koulutuksessa oleville nuorille

Murto, Satu
Virtanen, Hanna

2014 Hyvinkää



Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Hyvinkää

Elämönhallintakurssin vaikutukset ammatillisessa koulutuksessa oleville nuorille

Satu Murto
Hoitotyön koulutusohjelma
Hanna Virtanen
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2014

Satu Murto, Hanna Virtanen

Elämänhallintakurssin vaikutukset ammatillisessa koulutuksessa oleville nuorille

Vuosi

2014

Sivumäärä

59

Laurea-ammattikorkeakoulu on toteuttanut Opiskelun aloituksen osallistava tuki (OAOT) -hankkeen vuosien 2013 - 2014 aikana. Hankkeen tavoitteena on kehittää ammattiopistojen ohjaustoimintaa siten, että se ehkäisee opintojen keskeyttämistä erityisesti opintojen alussa olevien opiskelijoiden keskuudessa. Laurea -ammattikorkeakoulusta hankkeeseen osallistuu sekä opettajia että opiskelijoita. Ohjaustoimintaa on tarkoitus kehittää toiminnallisesti tutkimuksellisuutta hyödyntäen. Syksyllä 2013 hanketta toteutettiin Laurean terveydenhoitaja-opiskelijoiden ja sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa terveystietokioskina ja terveystapahtumana Hyrian Hyvinkään toimipisteessä. Opinnäytetyömme on tehty OAOT -hankkeen yhteydessä.

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja tutkimuksellinen. Se sisältää elämänhallintakurssin suunnittelun ja ohjauksen sekä tutkimus osuuden. Kurssi toteutettiin vapaavalintaisena. Kurssin sisällön määritteli tavoite löytää yksilölliset keinot, jotka tukevat opiskelijoiden selviytymistä erilaisista haasteista, joita elämä mahdollisesti tuo mukanaan. Kurssin lähtökohtana oli antaa toiminnallisia eväitä nuorille opiskelijoille elämänhallintaan tueksi.

Kurssin osallistujat olivat Hyrian nuorisosaasteen ensimmäisen vuoden lähihoitajaopiskelijoita, lukuun ottamatta yhtä liiketalouden opiskelijaa. Opiskelijat olivat 16-19 vuotiaita. Opiskelijoita oli yhteensä 17. Kurssi toteutettiin keväällä 2014 huhtikuun alusta toukokuun loppuun.

Kurssin vaikutuksia on tutkittu kvalitatiivisin ja kvantitatiivisin menetelmin lomakekyselynä ja yksilöhaastatteluna. Lomakekyselyn tutkimustuloksia mitattiin Aaron Antonovskyn kehittämän koherenssiteorian mittariston mukaan. Tämä teoria toimi tutkimuksemme viitekehyksenä.

Tutkimustulokset osoittavat, että nuoret tarvitsevat aikaa ja sitä, että heitä kuunnellaan. Nuoret opiskelijat innostuivat siitä, että kurssi tarjosi heille jotain perinteisestä opetusmallista poikkeavaa. Verrattaessa alku- ja loppukyselyä voidaan todeta, että lähes kaikkien osallistujien koherenssintunne (elämänhallinnan tunne) oli intervention jälkeen jonkun verran kohonnut. Nuoret opiskelijat olivat pohtineet kurssin aikana käytyjä teemoja. He olivat myös miettineet tunteiden käsittelyä ja kokeneet sen tärkeäksi. Opiskelijoihin saatiin luotua luottamuksellinen suhde kahden kuukauden mittaisen kurssin ansiosta. Tulevaisuudessa elämänhallinta-kurssia voidaan hyödyntää siten, että se kuuluisi aineopintoihin eikä ole vapaasti valittava kurssi. Nuoret tarvitsevat tukea itsenäisen elämän hallinnassa integroituaan yhteiskuntaan, joka on jatkuvassa muutoksessa.

Asiasanat: Nuoret, hyvinvointi, elämänhallinta, mielenterveys, vuorovaikutus, yhteisöllisyys, tunteet

Satu Murto, Hanna Virtanen

The effects of a life management course for young people in vocational education

Year	2014	Pages	59
------	------	-------	----

Laurea University of Applied Sciences will carry out the Participatory Support in the Start of Education (OAOT) - a project for the yearly period 2013-2014. The aim of the project is to develop vocational schools functioning in such a way that it prevents the suspension of studies, particularly for the students at the beginning of their studies. There will be students as well as teachers from Laurea University of Applied Sciences participating in this project. Guidance activities are designed to develop research orientated operations. In the fall of 2013, the project was carried out with students of the nursing holding health kiosk in Laurea and the health event at Hyria as part of the Hyvinkää unit. Our thesis has been connected with this OAOT - project.

The thesis is functional and research process based. It includes the planning and guiding of a life management course, as well as the research part. The course was offered as optional for the students. The course content was based around finding unique ways to support student's survival skills in the various challenges, that life may bring. The starting point of the course was to provide functional ways for students dealing with life management issues.

The course participants were first year students in practical nurse studies in Hyria, with the exception of one student in business studies. The students were 16 to 19 years of age. There were 17 students participating in the course. The course was conducted in the spring of 2014 from the beginning of April to the end of May.

The outcomes of the course have been studied by qualitative and quantitative research methods in the form of a query, and the individual interviews. The results of the questionnaire form were measured according to the coherence theory developed by Aaron Antonovsky. This theory has been a frame of reference in our research project.

The research results indicate that young people need time and to be listened to. The young students were inspired by the course offering them something different from the traditional model of education. When comparing the original and final query, it can be stated that almost all of the participant's sense of coherence (the sense of life management) after an intervention, was elevated. The younger students were pondering over the course and discussing its themes. They also considered the emotional processing and experienced it as important. There was a relationship of trust built with the students and us, thanks to a two-month-long course. In the future, life management courses should be used in such a way that they would be a substantial part of studies, and not an optional choice. Young people need support in life management to integrate themselves independently into society, which is in constant change.

Keywords: Youth, prosperity, life management, mental health, interaction, communality, emotions

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Tutkimuksen taustaa	7
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät	8
4	Nuorten hyvinvointi	10
4.1	Elämänhallinta	11
4.2	Mielen hyvinvointi ja mielenterveys	13
4.3	Positiivinen mielenterveys	14
4.4	Funktionaalinen mielenterveys	15
4.5	Tunteet	16
4.6	Yhteisöllisyys	17
4.7	Vuorovaikutus	19
5	Koherenssiteoria	20
6	Elämänhallinnan mittaaminen	22
6.1	Tutkimuksen osallistujat	22
6.2	Tutkimusmenetelmät	23
6.3	Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi	24
6.3.1	Lomakekysely	24
6.3.2	Haastattelut	24
7	Elämänhallinta-kurssin toiminnan kuvaus	25
7.1	Kurssin teemat	26
7.2	Suunnittelusta työn toteutukseen	27
7.3	Ryhmän ohjaamisen edellytykset	29
7.4	Välittämistä välipalalla	30
7.5	Mindfulness - hyväksyvä, tietoinen läsnäolo	31
7.6	Tuntien toteutuminen ja toiminnan reflektointia	32
7.7	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	35
8	Tutkimuksen havainnot ja niiden tarkastelua	36
8.1	Lomakekyselyn tulokset	36
8.2	Koherenssin tunteen mittaaminen ja tulosten tarkastelu	38
8.3	Haastattelujen tulokset	46
9	Opinnäytetyön tulokset ja pohdintaa	47
	Lähteet	52
	Kuviot	54
	Taulukot	55
	Liitteet	56

1 Johdanto

Kukaan ei voi täysin hallita omaa elämäänsä. Elämä sisältää aikoja, jolloin vaaditaan päätöksiä, suunnittelua tai asioiden hyväksymistä. Kun ihmisen elämänhallinta on vahva, on ihmisellä luottamusta siihen, että hän voi itse ohjata elämäänsä ja pitää sen koossa. Elämänhallinta on tunne, joka sisältää itsetuntemukseen perustuvaa kykyä tuntea unelmansa sekä tavoitteensa. Se on myös kykyä ohjata omaa elämäänsä unelmiensa sekä tavoitteidensa suuntaan. Elämänhallintaa voi parantaa monella eri tavalla, kuten omiin vahvuuksiinsa uskomisella, unelmoimisella tai itsetuntemuksen kehittämisellä. Hyvä elämänhallinta on tunne, jossa elämä koetaan mielekkäänä sekä merkityksellisenä. (Nyyti ry 2014.)

Opinnäytetyömme keskeinen käsite on nuorten opiskelijoiden elämänhallinta. Työssämme nousevat tärkeälle sijalle kolme pääteemaa: yhteisöllisyys, vuorovaikutus sekä tunteet. Elämänhallinta käsitteenä on hyvin laaja. Tästä syystä rajasimme opinnäytetyömme käsittelemään elämänhallintaa mielen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja tutkimuksellinen.

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden elämänhallintakurssina Hyriassa Hyvinvoinnilla. Kurssimme oli osa Opiskelun aloituksen osallistava tuki -hanketta, jonka tavoitteena on kehittää ammattipiston ohjaustoimintaa opintojen keskeyttämisen ehkäisemiseksi erityisesti opintojen alussa. Hanke on toteutettu 2013 - 2014 vuosien aikana. Toiminnallinen osuutemme piti sisällään 12 ryhmäkertaa, jotka koostuivat erilaisista harjoitteista, keskusteluista sekä pienistä teoriaosuuksista.

Toimintatutkimuksellisen opinnäytetyön toteuttamiselle oli useitakin syitä, joita opinnäytetyön raportoinnissa olemme avanneet. Nämä syyt pohjautuvat kokemukseen, jota käyttämämme lähdekirjallisuus vahvistaa. Tutkimuksellinen osuus liittyy olennaisesti kohderyhmämme kokemuksiin, joihin olemme halunneet vaikuttaa myönteisesti. Oletuksemme on, että sekä myönteiset että kielteiset kokemukset kasvattavat ihmistä ja saavat muutosta tavalta tai toisella aikaan.

Opinnäytetyömme tutkimuksellinen osuus toteutettiin sekä kvalitatiivisin että kvantitatiivisin menetelmin. Alku- ja loppukyselyn avulla mitattiin oppilaiden elämänhallinnan eli koherenssin tunnetta sekä sen muuttumista kurssin aikana. Havaintomatriisi on ollut tulkinnan väline.

Toteutimme Hyriassa myös yksilöhaastattelun, johon valitsimme viisi oppilasta. Haastattelussa käytimme avoimia ja suljettuja kysymyksiä, jotka liittyivät kurssin merkittävyyteen, nuoren kuulemiseen sekä omien tunteiden tunnistamiseen. Haastatteluaineisto on käyty läpi käyttämällä sisällönanalyysiä.

Opinnäytetyömme tavoitteina oli herättää nuorissa opiskelijoissa ajatuksia, kysymyksiä sekä keskustelua heidän elämänhallinnastaan. Halusimme myös antaa nuorille kokemuksen kuulluksi tulemisesta sekä heidän tunteidensa ja ajatustensa tärkeydestä.

Meistä Satu Murto opiskelee Hämeen ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaksi ja Hanna Virtanen Laurea-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Työskentelemme kumpikin mielenterveyskuntoutujien ohjaajina yksityisessä palvelukodissa. Asiakkaitamme ovat haastavasti käyttäytyvät mielenterveysongelmaiset, joilla useimmiten on myös päihdeongelmia. Koemme työmme mielekkääksi sen haastavuuden ja vaihtelevuuden vuoksi. Idea yhteisestä opinnäytetyöstä syntyi kiinnostuksestamme nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseen tähtäävässä työhön. Oletamme, että hoitotyön ja sosiaalialan yhdistäminen tuo opinnäytetyöhömmä syvyyttä ja uusia aspekteja.

Olemme tehneet opinnäytetyötämme palavalla rakkaudella nuorten hyvinvointia kohtaan ymmärtäen sen, että nuoruus elämänvaiheena saattaa aiheuttaa haasteita elämänhallinnan kokemukselle. Haluamme työmme kautta herättää ajatuksia, synnyttää ideoita sekä lisätä työvälineitä nuorten opiskelijoiden elämänhallinnan tunteen kohottamiseksi oppilaitoksissa.

2 Tutkimuksen taustaa

Laurea-ammattikorkeakoulu on ollut toteuttajana Opiskelun aloituksen osallistava tuki (OAOT)-hankkeessa, jonka tavoitteena on kehittää ammattiopiston ohjaustoimintaa opintojen keskeyttämisen ehkäisemiseksi erityisesti aloituksessa tukea tarvitseville opiskelijoille. Hanke toteutetaan vuosien 2013 - 2014 aikana. Projektin kehittämispilotteina toimivat Keski-Uudenmaan koulutusyhtymä Keuda, Hyria koulutus Oy ja Invalidiliiton Järvenpään koulutuskeskus, joista kustakin toimintaan osallistuu yksi pilottiryhmä.

Laureasta hankkeeseen osallistuu sekä sosiaali- että terveysalan opettajia ja opiskelijoita. Hankkeessa pyritään löytämään moniammatillista osallistavaa yhteistyötä apuna käyttäen uudenlaisia ohjauskäytäntöjä tukevia menetelmiä. Tarkoituksena on kehittää ohjaustoimintaa toimintatutkimuksellisella työotteella. Tuki- ja ohjaustoiminta kohdistuu opiskelijan itsenäisen elämänhallinnan ja terveyttä edistävän toiminnan tukemiseen.

Syksyllä 2013 hanketta toteutettiin Laurean terveydenhoitajaopiskelijoiden ja sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa terveystieteiden ja terveystapahtumana Hyrian Hyvinkään toimipisteessä. Myös me saimme tilaisuuden osallistua hankkeeseen opinnäytetyöllä. Tämä yhdessä työkokemuksemme kanssa innosti pohtimaan sitä, mitä ovat ne yhteisölliset ja toiminnalliset menetelmät, joilla osaltaan voidaan vähentää opintojen keskeyttämistä ja parantaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Opiskelun aloituksen osallistava tuki - hankkeen ensimmäisen syklin haastattelutulokset julkaistiin syksyllä 2013. Haastattelun pohjalta nousi teemoja, jotka tukevat opiskelijoita opintojen jatkamisessa. Näitä ovat muun muassa sosiaaliset suhteet, tulevaisuuden visiot, opetusjärjestelmä ja opiskelijan henkinen hyvinvointi. Tutkimustulokset nostivat selkeästi esille myös nuorten tarpeen tulla kuulluksi. Tulokset antoivat syiksi opintojen keskeyttämiselle opiskelijan henkilökohtaiset tekijät, koulun henkilökunnan puuttuvan tuen ja sosiaaliset tekijät.

Opiskelun aloituksen osallistava tuki -hankkeen ensimmäisen syklin tulokset ja kokemuksemme yhteisöllisyydestä hoitoperiaatteena ja näkemyksemme siitä, kuinka toiminnallisuus opiskelussa lisää vireystasoa ja mielenkiintoa asioihin, olivat lähtökohtana ohjaamamme elämäntaloustieteen suunnittelussa. Kurssin sisällön tavoitteeksi tuli löytää yksilölliset keinot, jotka tukevat opiskelijoiden selviytymistä haasteista.

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyötämme voidaan pitää osana Opiskelun aloituksen osallistava tuki -hanketta, jonka tavoitteena on, että koulutuksesta siirtyä työelämään työvoimaa, jolla on elämäntaloustieteen, terveyden ja itsenäisen terveyden edistämisen taidot. Työssämme pyrimme löytämään niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat opiskelun aloituksessa elämäntaloustieteen, mielenkiinnon, yhteisöllisyyden ja vuorovaikutustaitoihin. Tutkimuksemme on kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen ja käytämme sekä lomakekyselyä että haastattelua.

Tarjosimme osana OAOT -hanketta Hyriaan (Hyvinkää-Riihimäen ammatillinen koulutus) elämäntaloustieteen tukevaa toiminnallista ryhmää. Tämä toteutui kevään 2014 viimeisen jakson aikana vapaasti valittavalla Elämäntaloustieteen-kurssilla. Tutkimukseen osallistuneet olivat tämän kurssin ensimmäisen vuoden lähihoitajaopiskelijoita.

Saimme valita montako kertaa osallistumme kurssiin vetäjinä. Kurssin vastuuopettaja Liisa Nuutinen antoi meille mahdollisuuden pitää koko kurssin. Keskusteltuamme yhdessä tavoitteistamme ja sitoutumisestamme opinnäytetyöhön päätimme ohjata koko kurssin. Näin sekä me että opiskelijat todennäköisesti hyötyisimme kurssista eniten.

Opinnäytetyössämme keskeinen käsite on elämäntaloustieteen. Käsite on hyvin laaja ja olemme rajanneet aiheen mielen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmaan. Koemme päihdekasvatuksen tärkeäksi, mutta emme ottaneet sitä teemoihin mukaan, koska toisen asteen oppilaitoksissa vierailee päihdevalistusta antavia tahoja säännöllisesti. Elämäntaloustieteen tukemiseen liittyviä teemoja tuomme esille selkein, yksinkertaisin keinoin, esimerkkinä kuvat tai erilaiset draamajaoitteet. Oletimme näiden toimintojen herättävän ajatuksia, kysymyksiä ja keskustelua

nuorten parissa. Halusimme viestiä nuorille, että heidän ajatuksensa ja tunteensa ovat tärkeitä, eikä niitä tarvitse kaiken kiireen ja opintojen paineen alle jättää. Hankkeen ensimmäisen syklin tuloksiin viitaten nuoria askarruttaa myös opintojen mahdollinen keskeyttäminen, mikä ei aina olekaan huonoin vaihtoehto. Tällöin on erityisen tärkeää, että nuoren omat tarpeet ja haasteet tulevat huomioiduksi.

Oppilaan oma käsitys siitä, kuinka hänet hyväksytään, heijastuu suoraan käytökseen. Alasuutari (2003) puhuu lapsen kasvatukseen liittyvästä vanhempien syyllistämisestä, siitä kuinka energiaa tuhlataan syyllisen etsimiseen, ei niinkään perheen vahvuuksien löytämiseen. Vahvuuksien löytäminen auttaisi sekä vanhempien ja koulun välisen yhteistyön edistämässä että nuoren selviytymisessä ja itsensä löytämisessä, itsetunnon kehittämisessä.

Jos syyllistämisen tulkinnat muodostuvat osaksi vanhemman ja asiantuntijan välistä keskinäistä vuorovaikutusta, ne voivat määrittää varsin kielteisesti vanhemman näkemyksiä yhteistyöstä ja oletettavasti myös yhteistyön rakentumista. Näin ollen voi kysyä, mitä hyötyä tai mikä merkitys on vanhempien syyllistämällä yleisessä keskustelussa tai yksittäistapauksissa. Jos halutaan tukea vanhempia ja vanhemmuutta, toteutuuko tämä kuitenkin paremmin tarkastelemalla perheiden, vanhempien ja lasten selviytymisen keinoja ja voimavaroja? (Alasuutari 2003, 169.) Analogisesti voidaan ajatella, että nuorten tukemisessa pitäisi toimia samoin kuin vanhemmuuden tukemisessa. Opinnäytetyössämme pyrimme keskittymään nuoren voimavarojen ja selviytymiskeinojen esille tuomiseen.

Työskentelyn aloitimme tammikuussa 2014, jolloin perehdyimme elämänhallinnan ohjausta käsittelevään teoriaan. Vankan pohjan ohjaamisesta ja elämänhallinnan lisäämisestä meille tarjosi myös oma työkokemuksemme mielenterveyskuntoutujien ohjaajina. Tavoitteenamme oli antaa työvälineitä nuorille mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja arjessa selviytymiseen. Lähtökohtana oli, että nuoret itse poimivat oleelliset välineet elämänsä haltuun ottamiselle.

Kriisitilanteessa tai muutoin haastavassa tilanteessa ihmisellä on luontainen taipumus ottaa käyttöönsä hallintakeinoja, joiden avulla voi säädellä mielentilaansa (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 27). Tarkoituksemme oli saada nuoret itse pohtimaan heille yksilöllisiä keinoja elämänhallintaan ryhmäkertojen vaihtuvien teemojen välityksellä.

Kurssin päätavoitteena oli nuoren elämänhallinnan tukeminen ammatillisessa koulutuksessa. Tarkoituksena on selvittää, kuinka nuoret kokevat oman elämänhallintansa ennen ja jälkeen kurssin. Tästä syystä viitekehyksenä on käytetty sosiologi Aaron Antonovskyn teoriaa koherenssin tunteesta. Tarkoituksena oli myös selvittää, miten kurssi vaikutti nuorten koherenssintunteeseen. Koherenssintunnetta on mitattu tekemällä alku- ja loppukysely. Selvitämme

myös, mitkä asiat nuoret kokivat merkitykselliseksi kurssin aikana. Tämä tehtiin yksilöhaastattelulla kurssin lopussa muutamille valikoiduille vapaaehtoisille opiskelijoille.

Tutkimuksissa jotka ovat selittäviä ja vertailevia käytetään hypoteeseja. Hypoteesimme on, että kurssi antaa nuorille vahvuutta elämänhallinnan kokemisessa sekä tietoa tunteiden käsittelystä ja kokemuksia yhteisöllisyydestä. Hypoteesimme on positiivisesti suuntaa osoittava tutkimuksemme kohderyhmän ja elämänhallintakurssin vaikutusten välillä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 159.)

4 Nuorten hyvinvointi

Nuoruus elämänvaiheena on aikaa, johon kuuluu pelkoja, vaikeuksia ja mahdollisuuksia. Se on matka, jonka avulla nuori löytää identiteettinsä. Tämän matkan aikana nuori käy läpi lapsuuden kehitysvaiheita ja kaikkia niihin liittyviä ristiriitoja. Näiden kokemusten kautta nuori kohottaa identiteettikriisin. (Kemppinen 1995, 93.)

Nuori ymmärtää oman yksilöllisyytensä. Nuoruudessa tapahtuvat asiat muuttavat persoonallisuutta ratkaisevasti ja lopullisella tavalla. Nuori samaistuu joko kielteisiin tai myönteisiin asioihin. Hänellä on idoleita, ja nuori matkii ja pitää näitä ihailun kohteita johtotähtinään. Tämä kaikki on normaalia kehitystä. Kehityksen kannalta on kuitenkin tärkeää, kuinka nuori määrittelee fyysisen, henkisen ja sosiaalisen kasvunsa. (Kemppinen 1995, 102.) Nuoria on pyrittävä ja kyettävä ymmärtämään, jotta heidän kanssaan voidaan rakentavasti toimia. Nuorten kielteistä asennetta ja ehdottomuutta tulee sietää.

Nuorten pahoinvoinnista on viime aikoina paljon keskusteltu mediassa. Projekteja ja tukiverkostoja niin ennaltaehkäisyyn kuin ongelmienkin ratkaisuun on luotu yhä enenevässä määrin. Nämä keinot eivät kuitenkaan yksin riitä. Nuoret tarvitsevat paitsi toki aikuisia mutta niiden puuttuessa myös omia selviytymiskeinoja ja turvaverkoston luomista alusta lähtien. Hyvänä esimerkkinä voitaisiin pitää tänä syksynä (2014) alkavaa tutkimusta lasten ja nuorten tietoisuustaitojen merkityksestä mielenterveyteen. Folkhälsanin tutkimuslaitos järjestää Helsingissä, Espoossa, Salossa ja Turussa opetusta ala- ja yläkouluikäisille lapsille tietoisuustaitojen opetusta. Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan huomion kiinnittämistä ajatuksiin ja aistimuksiin. (Repo 2014.)

Sosiaalisen median käytön lisääntyminen vie lapsia ja nuoria yhä kauemmas yhteisöllisestä ajattelutavasta. Sosiaalinen media lisää yksinäisyyttä, joka aiheuttaa turvattomuutta ja sekavuutta. Ei ole ihme, ettei monilla nuorista ole suuntaa elämässään, kun internetissä on ylitartuntaa, mutta aito kohtaaminen puuttuu. Sosiaaliset ja taloudelliset paineet ovat yhteiskunnassamme valtavat. Resursseja elämänhallinnan tukemiselle ja lisäämiselle itsenäisesti tulee

saada nuorille kouluihin esimerkiksi kuraattoripalveluita vahvistamalla. Sosioekonomiset erot perheiden välillä ovat jälleen kasvaneet huomattavasti. Yhtenä merkittävänä ongelmana voidaan pitää päihde- ja mielenterveysongelmien ylisukupolvisuutta. Näitä asioita ei perheistä voi poistaa, eikä historiaa muuttaa, mutta tulevaisuutta voi. Voimme lisätä tietoa siitä, että yhteiskuntaluokasta riippumatta kaikilla on ja tulee olla samat oikeudet koulutukseen ja työhön.

Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2011 teettämien selvitysten mukaan nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi tarvitaan opintojen ohjausta, koulutuksen nivelvaiheiden ja toisen asteen opiskelijoiden tuen vahvistamista sekä yksilöllisten opintopolkujen turvaamista. Varhaiseen puuttumiseen ja tukeen tulee panostaa. Selvitysten mukaan väkivalta, sen uhka ja kiusaaminen eivät kyselyjen mukaan ole vähentyneet ja sosioekonomiset terveyserot näkyvät jo lasten elämässä. Huomionarvoista on myös se, että osa lapsista ei liiku riittävästi ja ruudun äärellä vietetään runsaasti aikaa. Sosioekonomisia eroja tulee kaventaa koulutukseen hakeutumisessa ja terveystottumuksissa. Opiskelijahuollon palveluiden alueelliset ja oppilaitoskohtaiset saatavuuserot on poistettava. Selvityksen mukaan toisella asteella ammattiin opiskelevien terveys ja terveystottumukset ovat heikommalla kuin lukiolaisten. Huomionarvoista on se, etteivät selvitysten mukaan kaikki ammatillisten oppilaitosten opiskelijat pääse terveystarkastukseen. Terveystyö fokuksittuu korjaavaan toimintaan. Edellä mainitut seikat pohdittavat. Ne myös ilmaisevat sitä yhteiskunnallista eroa, joka näkyy tiettyyn koulutusmuotoon hakeuduttaessa. (Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi 2011, 35-39.)

Yhteiskuntaluokkaerojen vaikutus hyvinvointiin on selvä. Syrjäytymisestä seuraa yksinäisyys, jonka vuoksi yksinäisyyden kautta televisiosta ja sosiaalisesta mediasta tulee ystävä ja tuki, jopa aikuinen. Auktoriteetin täytyy löytyä nuoresta itsestä, kun nuori on yksin. Esille on tullut myös nuorison liikkumisen vähyys sekä tiettyjen ikäluokkien koulutuksessa säästäminen. Näiden selvitysten (Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi 2011) tulosten teemat ovat samankaltaisia kuin OAOT -hankkeen vuonna 2013 tehdyissä tutkimustuloksissa. Näitä teemoja ovat kuulluksi tuleminen tarve, opiskelijan henkinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet. Haluamme nostaa edellä mainittuja teemoja positiivisuuden avulla, emmekä ole tässä työssä niinkään puuttuneet pahoinvoinnin poistamiseen, vaan hyvinvoinnin lisäämiseen.

4.1 Elämänhallinta

Elämänhallinta on sekä psyykkisen että fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämistä. Elämänhallinta on myös ymmärrystä noiden kahden käsitteen vaikutuksista toisiinsa. Elämänhallinnan merkitys ja tarkoitus voidaan mielestämme liittää ihmisyyteen ja muiden ihmisten kanssa toimimiseen. Hyvässä elämässä on kyse siitä, että tuntee kuuluvansa yhteisöön ja voi toimia täysivaltaisena yhteisön jäsenenä. Oman tilanteensa tunnistaminen kuuluu hyvään elämänhallintaan. Elä-

mäntähallintaan kuuluu myös luottamus siihen, että on itse oman elämänsä ohjaksissa pitäen elämänsä koossa. Hyvään elämäntähallintaan kuuluu elämäntä kokeminen mielekkäänä ja merkityksellisenä. Vaikeuksia kohdatessaan hyvän elämäntähallinnan omaava henkilö selviää niistä eikä koe niitä voittamattomina. (Nyyti ry 2014.)

Joskus voi käydä niin, että nuori vaatii itseltään liikaa. Hän kokee, että yhteiskunta edellyttää oman elämäntä suunnan löytämisen jo varhain. Nuori voi kokea myös, ettei menesty yhtä hyvin kuin ystävät ja pelkää putoavansa kelkasta. Tällöin oman itsensä arvostus ja luottamus asioiden sujumiselle voi väistyä ja usko omiin kykyihin kadota. Elämäntähallintaa voi parantaa monin tavoin: esimerkkinä mielekkäiden asioiden tekeminen, unelmointi, tavoitteiden asettaminen, itsetuntemuksen parantaminen, omiin vahvuuksiin ja hyviin puoliin keskittyminen. (Nyyti ry 2014.)

Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta (2008, 47-48) tuovat esille ihmisen kolme olemassaolon perusmuotoa: tajunnallisuuden, kehollisuuden ja situationaalisuuden. Situationaalisuuden katsotaan viittaavan ihmisen ainutkertaiseen elämäntilanteeseen. Elämäntilanne ja se, kuinka ihminen itsensä ja elämäntä kokee, riippuu situationaalisuuden rakennetekijöistä. Se on aina myös ainutkertainen ja yksilöllinen, eivätkä rakennetekijät ja elämäntäkokemukset voi koskaan olla täysin samanlaiset kuin jollain toisella. ”Tajunnallisuus tarkoittaa ihmisen psyykkistä kokemusmaailmaa” (Heikkinen-Peltonen, ym. 2008, 46). Tähän kokemusmaailmaan kuuluvat tunteet, toiveet, elämykset, pettymykset ja mielihyvän kokemukset. Hyvät kokemukset kantavat ja luovat uskoa hyvään kuvaan itsestä ja ulkomaailmasta.

Kehollisuus tarkoittaa sitä, että olemassaolomme realisoituu. Tällä tavalla ihminen ilmentää erilaisia tunnetiloja ja psyykkisiä oireita. Ilmentyminen voi tapahtua ihmisen osaamatta yhdistää erilaisia fyysisiä vaivoja mielentilaansa. Näitä saattavat olla erilaiset selittämättömät kivut ja elintoimintojen häiriöt. (Heikkinen-Peltonen, ym.2008, 47.)

Edellä mainittujen seikkojen valossa elämäntähallinnan tunnetta on katsottava kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti. Ruutu (2010) tutki opinnäytetyössään peruskoulunsa keskeyttäneiden nuorten masennus- ja ahdistuneisuusoireita sekä elämäntähallinnan tunnetta. Tutkimus tehtiin Eteenpäin opintiellä –perusopetus päätökseen -hankkeen yhteydessä. Tuloksia elämäntähallinnan kokemuksista merkityksellisyyden kautta tulkittiin siten, että hankkeen aikana nuorten merkityksellisyyden kokemukset kasvoivat eniten koulun jatkamisen ja onnistumisen tunteen avulla. He saivat motivaatiota opiskelun jatkuessa sekä tukea tulevaisuuden suunnitelmilleen. Edellä mainittuihin tuloksiin viitaten voidaan todeta, ettei nuorten koulun lopettaminen ole välttämättä häiriökäyttämistä vaan epävarmuutta ja pelkoa tulevaisuudesta. Nämä tulokset tukevat elämäntähallinta-kurssin tärkeyttä.

4.2 Mielen hyvinvointi ja mielenterveys

Mielenterveys ei ole pysyvä olotila, vaan dynaaminen, aikaan ja tilanteeseen sidoksissa oleva yksilöllinen voimavara. Mielenterveydelle on luonteenomaista myös uusiutuminen ja mahdollisuus inhimilliseen kehittymiseen. (Heikkinen-Peltonen, ym. 2008, 10.) Mielenterveys luo perustan ihmisen hyvinvoinnille. Se on voimavara, joka mahdollistaa yksilöllisen ja mielekkään elämän. (Heikkinen-Peltonen, ym. 2008, 8.) Mielenterveys kehittyy ja sitä tulee hoitaa ja pitää yllä samoin kuin fyysistä terveyttä. Nämä kuitenkin nivoutuvat yhteen ja niillä on suora vaikutus toisiinsa. Nuoruudessa ollaan paljolti riippuvaisia perhe- sekä kaverisuhteista ja myös ryhmän paine luo haasteensa oman kuvan muotoutumiseen ja yksilöllisten vahvuuksien löytymiseen.

Hankimme suurimman osan sosiaalisista taidoistamme lapsesta asti toimimalla muiden kanssa. Nämä toimintamallit tallentuvat aiempien kokemustemme ja oppimisen mukana. Niitä vahvistaa tai heikentää saatu palaute. Nuori näkee itsensä palautta saadessaan ja peilaa saamaansa kohtelua ja vuorovaikutusta suoraan itseensä. Nuorelle, jonka psyyken kehitys on vielä kesken, on vaikeaa olla kriittisen tarkastelun kohteena. Nuori on mielestään juuri sen suoran palautteen arvoinen, jonka hän saa. Hänellä ei välttämättä ole kapasiteettia ottaa vastaan negatiivista palautetta rakentavasti ja yrittää paremmin. Palautteen antajan kielteinen asenne saattaa lannistaa ja aiheuttaa vetäytymisen tai häiriökäyttäytymisen. Positiivinen palaute ja aktiivinen kehuminen saa nuoren tekemään yhteistyötä ja aktivoitumaan. Käänteisesti jatkuva huono palaute vaikeuttaa yhteistyötä.

Ihminen on perusolemukseltaan sosiaalinen ja pyrkii toisten kanssa yhteyteen. Perusta vuorovaikutukselle luodaan lapsuuden perheessä. Jos perheessä ei ole kykyä kuunnella ja ymmärtää lasta tai nuorta, tämä voi altistaa mielenterveyden ongelmille. Myös koulussa esimerkiksi oppilaan erilaisuuteen voidaan suhtautua torjuen ja kiusaten. Tämä tukee jälleen näkemystämme positiivisen vuorovaikutuksen ja ilmapiirin luomiselle koululuokassa sekä ihmisen vahvistumista yhteisöllisyyden rakentamisessa. (Heikkinen-Peltonen, ym. 2008, 8-9.)

Mielen hyvinvoinnin käsi (Hannukkala & Törrönen 2009, 64) kattaa asiat, joita edistämällä voi vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Siihen kuuluvat arjen rytmi, uni ja lepo, ravinto ja ruokailu, ihmissuhteet, liikunta ja yhdessä tekeminen sekä harrastus ja luova toiminta. Mielenterveyteen kuuluu taito ihmissuhteiden ylläpitämisessä sekä niiden solmimisessa. Mieli on tasapainossa, kun on kykyä selviytyä vastoinkäymisistä ja nauttia elämästä. Voidaan sanoa, että ihminen tarvitsee toista ihmistä jossain määrin voidakseen hyvin. Voi olla vaikeaa määritellä, johtuuko esimerkiksi syrjäytyminen siitä, ettei osaa ottaa omia vahvuuksia käyttöönsä saadaakseen ystäviä, vai siitä, että on alkanut voida syystä tai toisesta huonosti ja joutunut eroon ystävästä. Tämän vuoksi olemme keskittyneet kurssilla omien vahvuuksien tiedostamiseen ja

löytämiseen. Vahvuuksiensa avulla nuori voi löytää omat selviytymiskeinonsa, ja hän alkaa ymmärtää sitä, missä ja millaisena hän viihtyy ja voi olla oma itsensä. Mielenterveyttä kuvataan ”tasapainona ihmisen persoonallisten ominaisuuksien ja ympäristön vaatimusten välillä.” (Hannukkala & Törrönen 2009, 6.)

Mielenterveyden osatekijöistä tärkeiksi yksilöllisiksi osatekijöiksi luetaan identiteetti ja minäkäsitys, tunne-elämä, itsenäisyyden kokemus, selviytymistaidot, henkilökohtaiset voimavarat, fyysinen terveys sekä elämän tarkoituksellisuus. Mielenterveyttä keskeisesti tukevia tekijöitä katsotaan olevan sosiaalinen tuki, yhteisöllisyys sekä oma lähipiiri, perhe, koulu ja työ. (Hannukkala & Törrönen 2009, 6.) Pitämämme kurssi fokuoiti tunne-elämän, itsenäisyyden kokemuksen ja selviytymistaitojen osa-alueilla mielenterveyden edistämiseen.

4.3 Positiivinen mielenterveys

Sohlman toteaa tutkimuksessaan Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana, kuinka mielenterveys on tärkeä osa kokonaisvaltaista terveyttä. Voidaankin sanoa, että ei ole terveyttä ilman mielenterveyttä. Mielenterveydestä käytetäänkin käsitettä positiivinen mielenterveys ja tällöin se nähdään resurssina. (Sohlman 2004,35.)

Useat tekijät määrittelevät positiivisen mielenterveyden. Ensimmäisinä käsitteistä ovat yksilölliset tekijät ja kokemukset. Yksilöllisistä tekijöistä voidaan mainita ihmisen identiteetti, minäkäsitys sekä itsearvostus. Ihmisen käsitys itsestään luo perustaa mielenterveydelle. Minäkuvan rakentumiseen vaikuttaa henkilön koulutus, fyysinen terveys sekä kyky sopeutua esimerkiksi stressitilanteissa. Elämän tarkoituksellisuuden kokemus on myös tärkeä henkilön luodessa yksilöllisten tekijöiden ja kokemusten avulla positiivista mielenterveyttä. (Sohlman 2004,36.)

Toisena tekijänä mainitaan sosiaalinen tuki ja vuorovaikutussuhteet. Mielenterveys on keskeisessä asemassa luotaessa sekä ylläpidettäessä sosiaalisia suhteita. Ihmisen elämä koostuu pääasiassa vuorovaikutusta vaativista tilanteista. Yhdyskuntaan kuulumisen edellyttää toimintaan sosiaalista vuorovaikutusta. Myös sosiaalinen tuki eli ihmisen sosiaalinen verkosto vaikuttaa edistävästi mielenterveyteen. (Sohlman 2004,36.)

Kolmas tekijä sisältää yhteiskunnan resurssit ja rakenteet. Mielenterveys vaikuttaa henkilön resursseihin osallistua yhteiskuntaan. Myös yhteiskunnalla ja sen toiminnalla on suora vaikutus henkilön mielenterveyteen. Sosiaalinen integraatio, joka ilmenee hyväksymisenä, ystävyyssuhteina sekä myönteisenä vuorovaikutuksena, kuuluu läheisesti positiiviseen mielenterveyteen. (Sohlman 2004,36.)

Viimeisenä tekijöistä mainitaan kulttuurissa vaikuttavat arvot. Arvot merkitsevät eri kulttuureissa arvostettuja ominaisuuksia, tavoitteita tai toimintamalleja. Usein kuvatut hyveet, kuten rohkeus, totuus ja oikeudenmukaisuus luetaan myös arvoiksi. Arkisessa elämässä ihmisten kuulee usein arvostavan mm. työntekoa, itsenäisyyttä, huumorintajua sekä vahvuutta. (Ojanen 2007,161.) Mielenterveyden osatekijänä ovat myös vallitsevat yhteiskunnalliset arvot. Jos mielenterveys järkkyy, niin tällöin yhteiskunnan kriteerit, mielen sairauksien leimaavuus sekä poikkeavuuden sietäminen vaikuttavat suuresti yksilön selviytymiseen. Positiivista mielenterveyttä tukevat yhteiskunnan arvostava suhtautuminen mielenterveyteen sekä oikeudenmukaisesti suhtautuminen sen jokaiseen jäseneseen. (Sohlman 2004,36.)

4.4 Funktionaalinen mielenterveys

Sohlman toteaa, että positiivinen mielenterveys on osa funktionaalista mielenterveyden mallia. Funktionaalinen mielenterveyden malli koostuu kuudesta eri osatekijästä, jotka ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Kyseiset osatekijät ovat mielenterveys, kulttuuri, altistavat tekijät, laukaisevat tekijät, sosiaalinen konteksti sekä seuraukset. (Sohlman 2004, 38.) Edellä mainittu positiivinen mielenterveys on yksi osatekijä. Toinen osatekijä on kulttuuri, joka koostuu yhteiskunnan arvoista, säännöistä sekä kriteereistä. Kulttuuriin liittyy läheisesti myös se, miten yhteiskunta hyväksyy mielen sairauteen liittyvän stigman eli yksilön sosiaalista asemaa osoittavan merkin. (Sohlman 2004,38.)

Altistavat tekijät voidaan jakaa joko mielenterveyttä edistäviin tai hajottaviin tekijöihin. Altistavat tekijät ovat luonteeltaan joko fyysisiä, biologisia, psykologisia tai sosiaalisia. Esi-merkkeinä voidaan pitää perinnöllisyyttä, varhaislapsuuden kokemuksia, koulutusta, työllisyyttä tai asumista. (Sohlman 2004,38.)

Laukaiseviin tekijöihin voidaan liittää stressaavat elämäntilanteet, elämäntapahtumat, jotka vaikuttavat kielteisesti positiiviseen mielenterveyteen. Sosiaalinen konteksti käsittää vuorovaikutuksen, henkilön saaman sosiaalisen tuen, johon vaikuttaa esim. läheisten ihmisten määrä. Hyvän mielenterveyden viimeinen osatekijä on seuraukset. Ne ovat toivottavia lopputiloja, jotka ovat tarkasti määriteltyjä. Seurauksia ovat hyvinvoinnin tunne, onnellisuus, mielenterveyden häiriöttömyys, fyysinen terveys, tuottelias elämä sekä tyydyttävät suhteet. Myös seksuaalinen tyytyväisyys ja ihmissuhteiden laatu ovat seurauksia hyvälle mielenterveydelle. (Sohlman 2004,38.) Edellä mainitut osatekijät ovat siis jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Yhden osatekijän puuttumisesta seuraisi epätasapaino ja näin ollen henkilön mielenterveys kokisi järkytyksen.

Ihmisen mielenterveys lähtee rakentumaan jo kohdussa. Varhaislapsuudessa mielenterveys kehittyy ja kasvaa kokemusten myötä. Kohti aikuisuutta kasvettaessa on käytävä läpi tiettyjä

yhteiskunnan asettamia vaiheita, kuten ammatin hankkiminen ja sen jälkeen työllistyminen. Esimerkkinä hyvän mielenterveyden osatekijöiden jatkumon katkeamisesta haluamme nostaa esille taloudelliset huolet. Sohlman toteaa kirjassaan, että taloudelliset kriisit sekä huono taloudellinen tilanne heikentää ihmisen positiivista mielenterveyttä. Taloudellisen tilanteen tulisi siis tästä syytä tuntua turvalliselta. (Sohlman 2004,138.)

Vuorovaikutus on myös tärkeässä asemassa niin ihmisen koko elämässä kuin myös positiivisen mielenterveyden rakentajana. Vuorovaikutuksen vaikutukset mielen hyvinvointiin nousevat esille henkilön sosiaalisesta vuorovaikutusverkostosta. Kyseisessä verkostossa toimiessaan ihminen oppii luottamusta sekä kunnioitusta toisia ihmisiä kohtaan. Ikävä kyllä verkostolla voi olla myös hajottava vaikutus ihmisen mielenterveyteen, jos se koostuu negatiivisista kokemuksista. Voidaan todellakin sanoa, että kokonaisvaltaisesti positiivinen mielenterveys koostuu sitä suojaavista ja tukevista tekijöistä. Meillä jokaisella on sekä yksilönä että eri ryhmiin kuuluvina oikeus ja vastuu pitää huolta sekä omastamme, että läheistemme mielenterveydestä. Myös yhteiskunnallisesti tulisi huomioida se, että ihminen saisi mielenterveysapua heti, kun sen tarvetta ilmaantuu. Sohlman kirjoittaakin, että tulevaisuudessa väestön terveyttä kuvaaviin tiedostoihin tulisi liittää myös positiivista mielenterveyttä kuvaavia tekijöitä. (Sohlman 2004,137.)

4.5 Tunteet

Pohdittuamme aiheita, joita toiminnassa halusimme käyttää, päädyimme ottamaan toiminnallisen osuuden pohjaksi tunnetietouden. Ajatuksemme on, että tunnistamalla omat tunteet niiden hallintakin on helpompaa. Olemme molemmat jo oman työmme ansiosta kiinnostuneita tunteiden hallinnasta ja negatiivistenkin tunteiden hyväksymisestä itselle ja toisille.

Ilman tunnetietoutta ei ole mahdollisuutta vaikuttaa tunteisiin eikä mahdollisuutta luoda tasapainoista tunneilmastoakaan (Grünbaum & Ristikangas 2014, 147). Edellä mainittujen henkilöiden teoksessa käsitellään johtajatasen tunteiden tunnistamisen ja käsittelyn tarpeellisuutta hyvän työilmapiirin luomisessa. Jokaisen vastuulla on vaikuttaa positiivisesti tunneilmastoon, ja sen vuoksi tunteiden käsittely ja niistä puhuminen on opeteltava. ”Tekonsa voi harkita, sanansa voi valita, mutta tunteet sekoittavat kaiken.” (Grünbaum & Ristikangas 2014, 148.) Omien tunteiden peittely tahattomasti tai tarkoituksenmukaisesti voi johtaa vääriin tulkintoihin muiden taholta ja vaikuttaa väistämättä tunneilmastoon.

Tunneilmastolla on tärkeä rooli oppimiskokemuksissa. Tunteiden synnyn taustalta löytyy useita tekijöitä, jotka muokkaavat tunteiden voimakkuutta ja laatua: opettaja, opetusmenetelmät, sosiaalinen ympäristö, aistiympäristö sekä elämyksellisyys, arvot ja minäkuva. Tunteet ja niihin vaikuttaneet tekijäryhmät pohjautuvat kolmeen asiakokonaisuuteen: sosiaalisiin tai

toihin, asenteisiin sekä uskomuksiin itsestä, arvoihin, jotka perustuivat sekä yksilön että ympäristön arvoihin. (Pesonen 2004, 12.)

Merkityksellisellä oppimiskokemuksella tarkoitetaan tilannetta, jonka läpikäytyään yksilön näkemys itsestään tai ympäristöstään on muuttunut. Tämänkaltaisen oppimiskokemus vaikuttaa yksilön minäkuvaan ja elämännäkemykseen: kuka minä olen ja mitkä ovat minun toimintamahdollisuuteni. Seurausvaikutustensa perusteella oppimiskokemukset voidaan jaotella myönteisiin ja kielteisiin. Myönteiset oppimiskokemukset lisäävät yksilön uskoa itseensä ja toimintamahdollisuuksiinsa, kielteiset taas vähentävät sitä. (Pesonen 2004, 2.)

Tunteet ovat ihmiselämän säilymisen kannalta välttämättömiä. Ne toimivat voimana ja ohjenuorana, jotka auttavat yksilöä reagoimaan ajoissa muuttuneeseen tilanteeseen. Niinpä tunteiden vaikutus on hyvin voimakas merkityksellisiksi havaituissa oppimiskokemuksissa. Tunteet vaativat taustatekijöitä, eräänlaisia ärsykeitä aiheuttaakseen yksilössä tarpeen joko toimia kokonaan uudella tavalla tai muuttaa aiempaa käyttäytymistä suotuisampaan suuntaan. Tunteet voivat myös vahvistaa yksilön käsitystä siitä, että hän on tehnyt elämässään oikean valinnan. (Pesonen 2004, 1.) Tunnemaailma on mukana kaikessa ihmisen toiminnassa. Merkitykselliset oppimiskokemukset voivat muokata kokijaa ja hänen kuvaansa paitsi itsestään, myös ympäristöstään. Parhaassa tapauksessa tunneilmasto on tällöin positiivinen, mutta on kuitenkin huomioitava, että merkitykselliset kokemukset voivat olla kokijalle myös erittäin negatiivisia. (Pesonen 2004, 12.)

4.6 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyydelle ei ole olemassa yhtä ja oikeata määritelmää. Punaisena lankana voidaan kuitenkin sanoa, että yhteisöllisyydellä tarkoitetaan saumatonta yhdessä tekemistä ja toimimista. Tällaisen toiminnan tuloksena syntyy aina jotakin uutta. Voidaan myös sanoa, että yhteisöllisyyden ansiosta kehittyvät inhimillisyys, vastuullisuus sekä vuorovaikutussuhteet. Yhteisöllisyyden alkutaipaleena Suomessa voidaan pitää jo varhaisia talkoita. Ensimmäiset talkoot sijoittuvat ajanlaskumme alkuun, jolloin heimojen miehet rakensivat yhdessä rakennuksia ja linnoituksia. Tarkoituksena tuolloin oli yhdessä toimimalla auttaa koko kyläyhteisöä, eikä niinkään yhtä henkilöä. (Ahola 2009, 7)

Tuolloin oli siis orastamassa se yhteisöllisyys, johon törmäämme nykyaikana, sen erilaisissa merkityksissä. Talkoot ovat toki muuttaneet muotoansa ja merkitystänsä tultaessa 2010-luvulle, mutta yhdessä tekemisen hyödyt ovat pysyneet samana. Nykyaajan yhteisöllisyyden yhdeksi tärkeimmistä hyödyistä voidaan nostaa kasvatuksellisuus. Yhdessä toimiminen vaatii ihmisiltä kunnioitusta toisiansa kohtaan, sujuvaa vuorovaikutusta sekä luottamuksellisuutta.

Yhteisöllisyys on siis tiivistä kanssakäymistä, joka luo me-henkeä sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näistä tunteista nousevat esiin myös turvallisuuden tunne sekä aito avoimuus. Yhteisöllisyys luo myös pohjan jatkuvalle kehitykselle ja kasvulle. Tällöin yhteisö on kasvattava. Kasvattavan yhteisön hyödyt tulevat parhaiten esiin, kun ryhmään kuuluu korkeintaan muutama kymmenen ihmistä. Ryhmän koko mahdollistaa itsenäisen pienyhteisön, jossa ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen avulla saadaan aikaan omat, yhteisölliset toimintatavat. (Kaipio 1999, 47.)

Kaipion mukaan yhteisöllisen kasvatuksen toimintatavat periaatteiltaan ovat muotoutuneet seuraavanlaisesti. Ensimmäiseksi mainitaan tasa-arvoisuus ja yhteisöllisyys. Tasa-arvoisuuden ja yhteisöllisyyden periaate ilmaisee sen, että ryhmän kasvatukselliset arvot lähtevät tasa-arvoajattelun pohjalta. Kaikenlainen kasvatusta on aina arvostettava. Yhteisöllä on arvojärjestelmä, josta täsmentyvät kasvatuksen tavoitteina olevat normit. Tasa-arvoisuuden ja yhteisöllisyyden periaate edellyttää, että ihminen kasvaa tasa-arvoon ja demokratiaan. Tällöin yhteisön jäsenillä on yhtäläiset demokraattiset oikeudet ja velvollisuudet. Tästä periaatteesta seuraa se, että yhteisölle tulee voida luoda edellytykset kehittää jatkuvasti jäsentensä keskinäistä tasa-arvoa sekä yhteisöllisyyttä. (Kaipio 1999,48.)

Toiseksi periaatteeksi nousee terveen järjen periaate. Terveen järjen periaate yhteisössä tarkoittaa sitä, että yksilö luottaa omiin kokemuksiinsa ja kykyihinsä silmällä pitäen yhteisön pyrkimyksiä. Tällöin yksilö pystyy perustelemaan yhteisen hyödyn toimiessaan tietyllä tavalla. Luonnollinen terve järki ja moraali ohjaavat yleensä ihmisten kanssakäymistä sekä vuorovaikutusta. Ryhmän sisällä luottamus ratkaista itse ongelmiansa kasvaa ja tällöin myös ryhmän me-henki korostuu ja kasvaa. (Kaipio 1999,49.)

Kolmas periaate pitää sisällään avoimuuden ja rehellisyyden. Avoimuus ja rehellisyys korostuvat ryhmän vuorovaikutussuhteissa. Kyseiset asiat ovat itsestäänselvyys terveessä vuorovaikutuksessa, mutta kokemukset monien kasvattavien yhteisöjen toiminnasta tuovat esiin sen, että niitä on vaalittava. Avoimuuden on osoitettu olevan asia, jonka eteen on tehtävä lujasti töitä ja näin ollen ryhmälle on luotava alusta asti luotettavuuteen perustuva pohja. (Kaipio 1999,50.)

Neljänneksi periaatteeksi esiin tulee ehdoton oikeudenmukaisuus. Ehdoton oikeudenmukaisuus liittyy tasa-arvoisuuden ja demokraattisuuden kasvuun ja kehittymiseen. Periaate on tärkeä erityisesti huomioitaessa ryhmän heikoimpia jäseniä tasa-arvoisuuden kannalta. (Kaipio 1999,51.)

Viidenneksi periaatteista mainitaan luottamus. Luottamus nousee ryhmässä yhdeksi tärkeimmistä periaatteista, kuten jo edellä kävi ilmi. Luottamus luo pohjaa ryhmän avoimuudelle se-

kä antaa rohkeutta ja motivaatiota luottaa yksilönä omiin kykyihinsä. (Kaipio 1999,51.) Viimeinen Kaipion mainitsemista periaatteista on fyysisen ja psyykkisen koskemattomuuden periaate. Fyysisen sekä psyykkisen koskemattomuuden periaate on moraalinen itsestänselvyyys. Sitä on kuitenkin ryhmissä kasvatuksellisuuteen nähden syytä korostaa sekä vaalia säännöllisesti. Näin turvataan se, että esim. kiusaamistapaukset saadaan minimoitua. (Kaipio 1999,51.)

Tavoitteemme oli luoda elämänhallintaryhmästä nuorten itsetuntemusta sekä yhteisöllisyyttä tukeva, toimiva ja turvallinen kokonaisuus. Päämääräämme pääseminen edellytti sitä, että kaikki ryhmämme jäsenet tutustuivat toisiinsa. Toimme ryhmäläisille esille yhteisöllisyyden periaatteet ja korostimme sitä, että ryhmää sitoo vaitiolovelvollisuus. Korostimme vaitiolovelvollisuuden tärkeyttä sekä kertosimme sen merkitystä säännöllisesti. Huomioimme, että asian kertaamisella oli myönteinen vaikutus avoimuuden kehittymisen kannalta.

Toimiva yhteisöllisyys sisältää yhteisen arvopohjan sekä yhteisvastuullisuuden. Tästä syystä huolen aiheena on se, myönnetäänkö yhteisöllisyyden tärkeys ja turvataanko sen jatkuminen alati kehittyvässä kansainvälisessä kilpailussa. Jos yhteisöllisyys hallittaisiin yksittäisestä kasvattajasta globaaliin tasoon saakka, niin menestyisimme. (Kaipio 1999, 250.)

4.7 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on ensiarvoisen tärkeä työväline työskenneltäessä ihmisten kanssa erityisesti silloin, jos ympäristön tarkoituksena on kehittää, kasvattaa tai opettaa ihmisiä. Jokaisella ihmisellä on käytössään vuorovaikutuskanava, jonka kautta lähetetään ja vastaanotetaan viestejä. Kyseinen kanava käsittää koko ihmisen, koska yleisemmin viestit lähetetään muuten kuin puheena, siis ilmeinä, eleinä, kehon asentoina tai äänenpainoina. (Kiesiläinen 1998, 39.)

Vuorovaikutustyöstä on sanottu, että se on kuin taiteen tekemistä. Lopputulosta on tällöin vaikea mennä ennustamaan. Persoonaa, jolla vuorovaikutustyötä tehdään, on tärkeä, mutta se ei yksin riitä, sillä on osattava myös maalata. Maalaaminen tässä yhteydessä tarkoittaa erilaisia taitoja, joita osaava vuorovaikuttaja omaa. On osattava lähettää viesti selvästi ja ymmärrettävästi. Viestin lähettämisen lisäksi on osattava kuunnella eli vastaanottaa viesti oikein, sillä tavoin kuin viestin lähettäjä on sen tarkoittanut. (Kiesiläinen 1998, 75.) Kiesiläinen (1998, 80) tuo esille seuraavia edellytyksiä hyvälle vuorovaikutukselle. Hänen mukaansa vuorovaikutusvastuu, välittäminen, ihmisen kunnioitus, vastuu omista ajatuksista, tunteista tai teoista, ymmärtäminen sekä rehellisyys ovat ehdottomia edellytyksiä onnistuneelle vuorovaikutukselle.

Ihmiset, jotka tekevät vuorovaikutustyötä, reagoivat maailmaan hyvin tunnevaltaisesti (Kiesiläinen 1998, 84). Tunteista, ajatuksista sekä teoista on kuitenkin jokaisen kannettava oma

vastuunsa. Huomioimme sen, millaisia tunteita sekä ajatuksia kurssimme sisältö nuorissa herätti. Panimme merkille myös sen, miten nuorten innostuneisuus ja huumori tarttui meihin kurssin vetäjiin. Kyseiset siirtymät, tässä huumorin tarttuminen, on tärkeää huomioida tehtäessä vuorovaikutustyötä. Tällöin oman vastuun kantaminen mahdollistuu sekä yhteisöllisyys kasvaa.

Tärkeänä asiana onnistuneeseen vuorovaikutukseen liittyy kuunteleminen. Kuunteleminen on mielikuvien luomista kertojan välittämistä asioista. (Kiesiläinen 1998, 85.) Rehellisyys on yksi avoimen vuorovaikutuksen kulmakivistä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että asioita ladeliaan suoraan. Korostimme vuorovaikutuksen onnistumisen edellytykseksi hienotunteisuutta tilanteissa, joissa toinen ihminen haluaa rehellistä mielipidettä.

Mielenterveysalan ammattilaisina toimme esiin sen, että käsiteltäessä vaikeitakin asioita on otettava huomioon, että ihmiset ovat erilaisia. Tällöin vastuun kantaminen nousee esiin kaikissa vuorovaikutustilanteissa. Hankalistakin asioista voidaan keskustella rehellisesti, hienotunteisesti suoraan. (Kiesiläinen 1998, 89.) Ihmisen elämä koostuu suurelta osin vuorovaikutussuhteista. Ihmisen minän rakentuminen perustuu lapsesta asti vuorovaikutussuhteisiin. Elämänhallinnan opettelemiseen liittyy myös vuorovaikutussuhteet. Asian tärkeyttä korostettiin ja kerrattiin ryhmässä monesti.

5 Koherenssiteoria

Elämänhallintaa mitataan Suomessa laajasti koherenssin tunteen avulla, joka kertoo koherenssimittarin käytön suosiosta. Koherenssiteoria on terveys sosiologi Aaron Antonovskyn kehittämä salutogeeninen malli. Se poikkeaa perinteisestä sairauslähtöisestä ajattelutavasta, jonka mukaan ihmistä lähestytään etsien syitä ongelmalle tai sairaudelle. Antonovskyn ajatuksen fokuksen voidaan sanoa kuuluvan ratkaisukeskeisyyteen, jossa etsitään ratkaisumallia ja syitä selviytymiselle ja vahvistetaan näitä seikkoja. Antonovskyn mukaan ihminen voi selviytyä todella haastavista ja psyykeä kuormittavista tekijöistä, kun hänellä on valmiuksia ja tietoa omista selviytymiskeinoistaan. (ks. Tuloisela-Rutanen 2012, 11.)

Antonovsky antoi nimen salutogenesis (terveyslähtöisyys) patogenesiksen (vajavuuslähtöisyys) vastapainoksi. Hänen ideansa koherenssintunteesta liittyi laajempaan ja yleisempään positiivisen terveyden tilaan. Positiivisen painotuksensa vuoksi se sopii erityisesti kuntoutuksessa käytettäväksi. Tämän vuoksi koherenssintunteen käsitteen käyttö on niin suosittu. Suomalaisien erityinen kiinnostus voi liittyä myös siihen, että Antonovskyn 1970-luvulla tekemiin kansainvälisen aineiston mittari- ja teoriatyöhön kerättiin suomalaista aineistoa. Tällöin testien suomenkieliset versiot ovat olleet käytössä alusta pitäen. (Vilkkumaa 2012.)

Keskeistä Antonovskyn luomassa mallissa on ihmisen tunne siitä, kuinka hän kykenee hankalia ja kuormittavia asioita vastaanottamaan ja käsittelemään. Eletään sillä mitä on, ja pyritään ottamaan haasteet vastaan kasvun ja oppimisen paikkoina. Antonovsky on tuonut esille, että teoriaa voi käyttää kaikessa terveydenhoidossa, mutta se on käytännöllinen erityisesti terveyden edistämiseen pyrkivässä tutkimuksessa, jossa koherenssiteorian lähtökohdatkin ovat. (Antonovsky 1996, 18.)

Koherenssin tunne on ihmisen voimavara, joka käynnistyy vaikeuksia kohdatessa. Vahvan koherenssin tunteen omaava henkilö pyrkii löytämään voimavaroja, joiden avulla hän selviää. Koherenssintunne alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Tämän voisi sanoa kuuluvan ihmisen luontaiseen selviytymisviettiin. Koherenssintunteen katsotaan jossain määrin siirtyvän sukupolvelta toiselle. Lapset, joiden vanhemmilla on vahva koherenssintunne, omaavat täten myös valmiuksia kehittää vahvan koherenssintunteen. (Tuloisela-Rutanen 2012, 11.)

Antonovsky erottaa koherenssintunteessa kolme osa-aluetta. Ensimmäinen näistä on tiedollinen taso eli ymmärrettävyyden tunne, jolloin ihminen kykenee selittämään vaikeat tapahtumat. Ihminen järkeistää ja ymmärtää asiayhteydet. Hallittavuuden tunteessa ihminen kokee hallitsevansa kaoottistakin tilannetta ja pyrkii selviytymään. Kolmas osa-alue on mielekkyyden eli merkityksellisyyden tunne. Juuri tässä osa-alueessa ihminen kokee vastoinikäymiset haasteena ja ymmärtää niillä olevan jonkin tarkoituksen, esimerkkinä henkinen kasvaminen. Hän ei koe vastoinikäymistä taakkana (ks. Tuloisela-Rutanen 2012, 12). Merkityksellisyyden katsotaan olevan kaikkein tärkein, koska sen avulla ihminen ymmärtää ja kokee hallitsevansa tilanteen tuossa tärkeysjärjestyksessä. (Tuloisela-Rutanen 2012, 12.)

On loogista, että ihminen saa positiivisen kokemuksen, kun hän ymmärtää tilanteensa, kokee merkitystä elämässään ja sitä kautta hallitsee omaa elämäänsä. Kysymys on elämän mielekkyydestä, jolloin vaikeudetkin koetaan haasteena. Mielekkyyys puolestaan syntyy luonnollisesti siitä, että ihminen kokee hallitsevansa omaa elämäänsä. Opinnäytetyömme suunnitteluvaiheessa puhuimme usein elämänhallinnan olevan juuri elämän haltuun ottamisesta. Tästä syystä olemme nähneet tärkeänä sen, että nuori löytää ja tunnistaa omat voimavaransa ja keinonsa selviytyä.

Antonovskyn teorian rakennetta ja mittaria kohtaan on esitetty paljon kritiikkiä. Antonovskyn alkuperäisessä teoriassa koherenssintunne (SOC eli sence on coherence) oli pysyväisluonteinen persoonallisuuden piirre, johon kritiikki on muun muassa kohdistunut. Pysyväisluonteisuuden katsottiin olevan valmius kohdata erilaisia elämän tapahtumia. (Vilkkumaa 2012.)

Poppius tuo esille koherenssin olevan stressinhallinnan keino, joka näyttäytyy elämänhallintana ja vaikuttaa terveyteen. Tämä vahvistaa sitä, että koherenssiteoria on omiaan taustoittaa-

maan elämänhallinnan mittaamista tutkimuksemme osallistujilta. Poppiuksen tutkimus osoitti, että vahvan koherenssin omaavilla syövän ilmaantuvuus oli matalin ja heikon koherenssin omaavilla sepelvaltimotaudin ilmaantuvuus oli korkea verrattuna keskinkertaisen koherenssin omaaviin. Vahvan koherenssintunteen todistettiin suojaavan myös tapaturmilta. (Poppius 2007.)

Vaikka Antonovsky myöhemmin kehitteli ideaansa systeemiteoreettiseen suuntaan, hän piti kiinni koherenssintunteen pysyvyydestä ja oletuksesta, että on olemassa erilaisia henkilöitä joiden koherenssintunne vaihtelee voimakkaasta heikkoon. Antonovskyn mukaan näiden henkilöiden kyvyt selviytyä vaikeista tilanteista ovat erilaiset. (ks. Vilkkumaa 2012.) Vilkkumaa (2012) on sitä mieltä että, koska sopeutumismekanismeja kuvaavia teorioita on niin paljon, on yksi pysyviin persoonallisuuden piirteisiin kytkeytyvä malli tervetullut joukkoon. Kun yksilöllä on tunne oman elämänsä ohjaksissa olemisesta, koherenssin tunne on hyvä, eli hänellä on tunne elämänsä hallinnasta. Tähän kuuluu aiemmin mainittu kolmiulotteinen koherenssintunne.

Antonovsky julkaisi ensimmäiset koherenssintunnetta mittaavat kysymyksensä 1983. Tämä kysymysmittari kehittyi teoreettisen ajattelun ja pilottitutkimuksen, haastattelujen, perusteella. Antonovsky jakoi koherenssintunteen matalaan tai korkeaan. Nykyisin mittarin avulla ihmiset jaetaan niihin, joilla on matala, kohtalainen tai korkea koherenssintunne. Koherenssintunteen mittari on 29-osainen ja 13-osainen. (ks. Tuloisela-Rutanen 2012, 13.) Mittaria on käytetty laajasti lääketieteeseen, sosiologiaan, psykologiaan ja hoitotieteen tutkimuksissa (Tuloisela-Rutanen 2012, 14). Oletamme että koherenssin tunteeseen voidaan vaikuttaa interventioilla. Omat elämäntietokokemuksemme ja työkokemuksemme kuntoutuksen näkökulmasta tukevat myös tätä väitettä.

6 Elämänhallinnan mittaaminen

6.1 Tutkimuksen osallistajat

Vapaavalintaisen kurssin kohderyhmäksi muodostui Hyrian nuorisoasteen ensimmäisen vuoden lähihoitajaopiskelijoista koostuva ryhmä. Opiskelijat olivat iältään 16-19-vuotiaita. Joukossa oli yksi liiketalouden opiskelija. Opiskelijoita oli yhteensä 17. Olemme huomioineet ikäkauden, jonka kanssa aloimme työskennellä kurssilla. Ryhmä kuuluu nuoruusiän keskivaiheeseen, jonka katsotaan olevan 16-19-vuotiaana. Tiedollinen prosessointi ei ole niinkään vielä huipussaan, ja nuori tarvitsee tuolloin tekemistä ja toimintaa käsitteitä sisäistääkseen. Sisäinen vastuullisuus ja autonomia ovat kehittymässä. (Heikkinen-Peltonen, ym. 2008, 19.)

6.2 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja tutkimuksellinen. Tutkimusosuus on luonteeltaan kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen. Käytämme lomakekyselyä ja haastattelua. Useamman tutkimusmetodin käyttö lisää kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta. Esittelemme tässä luvussa käyttämämme menetelmät. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana pidetään todellisen elämän kuvaamista. Tähän sisältyy ajatus todellisuuden moninaisuudesta. Kvalitatiivisen tutkimuksen pyrkimyksenä on löytää tosiasioita eikä niinkään todentaa olemassa olevaa tietoa. (Hirsjärvi, ym. 2009, 161.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti. Siinä kohderyhmää tutkitaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja aineisto hankitaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. tässä tutkimussuuntauksessa suositetaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät esille ja heitä kuunnellaan. Tiedonkeruu tapahtuu kokonaisvaltaisesti, jolloin voidaan huomioida myös muut esille tulleet seikat. Laadulliselle tutkimukselle on myös ominaista, että suunnitelma muotoutuu olosuhteiden mukaan. (Hirsjärvi, ym. 2009, 164.)

Laadullisen tutkimuksen menetelmät sopivat käyttöömmme, koska sen lajeja on lukuisia. Näistä lajeista tutkimustamme voidaan pitää toimintatutkimuksena. Tutkijan katsotaan perehtyneen kapeasti tutkimusalueen kirjallisuuteen jos hän kuvailee jotakin suuntausta tyypillisenä laadulliselle tutkimukselle. (Hirsjärvi, ym. 2009, 162.) Kvalitatiiviset tutkimustyytit ryhmitellään tutkimuksessa olevan mielenkiinnon kohteen mukaan. Tutkimustyytit jaetaan kielen piirteisiin, säännönmukaisuuksien etsimiseen, tekstin tai toiminnan ymmärtämiseen ja reflektioon. Kuten aiemmin mainittiin, kvalitatiiviselle tutkimustyytille ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa tapaa. Tutkija voi itse sekoittaa näitä kaikkia tutkimustarpeensa mukaan. Tutkimuksessamme kiinnostuksen kohteina ovat kielen piirteet sisällönanalyysin avulla, säännönmukaisuuksien etsiminen mallien löytämisenä, toiminnan merkityksen ymmärtäminen teemojen avulla ja reflektiivisen kokemuksen kuvaaminen. (Hirsjärvi, ym. 2009, 166.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa korostetaan syyn ja seurauksen lakeja. Tämän taustalla on realistinen ontologia , jonka mukaan tällä tutkimussuuntauksella voidaan saavuttaa tietoa sellaisena kuin se todellisuudessa on. (Hirsjärvi, ym. 2009, 139.) Tutkimuksemme kvantitatiivinen tarpeellisuus tulee esiin koherenssin mittaamisessa. Olemme halunneet selvittää kuinka paljon koherenssin tunne nousi tai laski. Hirsjärven, ym.:n (2009) mukaan kvantitatiivista tutkimusmenetelmää voidaan käyttää rinnakkain kvalitatiivisen tutkimuksen kanssa. (Hirsjärvi, ym. 2009, 160.) Olemme huomioineet tutkimuksemme kannalta eräitä keskeisiä kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä seuraavasti: aiemmat teoriat, muuttujien muodostaminen taulukkomuotoon, päätelmien teko, teoriasuuntaukseen sijoittuminen ja hypoteesin asettaminen. (Hirsjärvi, ym. 2009, 140.) Hypoteesien asettaminen on tehokas lähestymistapa tutkimuksessa

koska siinä tietoa kerätään hypoteesien testaamista varten (Hirsjärvi, ym. 2009, 158). Kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen otteen yhdistämistä voidaan pitää perusteltuna, koska ne parhaimmassa tapauksessa täydentävät toisiaan. (Tuomivaara 2005, 40.)

6.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi

6.3.1 Lomakekysely

Lomakekyselynä on käytetty koherenssin tunteen 29-osioisen mittariston 13:sta kysymystä. (Liite 2) Lomakekyselyssä oli lisäksi neljä väittämää, jotka liittyvät yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Yhteisöllisyys on ollut yksi kurssin teemoista. Lomakekyselyn 13-kysymystä ovat osa Antonovskyn kehittämästä koherenssintunteen mittaristosta (Honkinen 2009). Näillä on arvioitu oppilaiden elämänhallinnan tunnetta ja kokemusta. Kohderyhmä täytti lomakkeen kurssin alussa ja lopussa. Lomake palautettiin alkukyselyn jälkeen nimetyssä suljetussa kirjekuoressa ja loppukysely palautettiin omaan kuoreen alkukyselyn kanssa. Vastaajat eivät itse verranneet missään vaiheessa vastauksiaan. Näin on pystytty arvioimaan mahdollisia kurssin aiheuttamia muutoksia. Kyselyssä oli kaksi avointa kysymystä, neljä väittämää ja 13 numeerisesti arvioitavaa kysymystä. Lomakekyselyn vastausten arvioinnissa on käytetty SPSS-ohjelmaa. Tätä on analysoitu koherenssin tunteen mittausasteikkoa käyttäen.

Näitä tuloksia refleктоimme yhdessä opinnäytetyön tekijöinä. Reflektointi tarkoittaa asioiden ja tapahtumien jatkuvaa läpikäymistä ja pohdintaa. Siinä oppija aktiivisesti tarkastelee ja käsittelee uusia oppimiskokemuksiaan voidakseen rakentaa uutta tietoa tai uusia näkökulmia aikaisempiin tietoihinsa. Kvalitatiiviseen tutkimukseen kuuluu oleellisesti reflektiivinen lähestymistapa, joka on luonnollinen osa tutkimuksemme toiminnan arvioinnissa. (Hirsjärvi, ym. 2009, 166.)

6.3.2 Haastattelut

Päädymme ottamaan yhdeksi tutkimusmenetelmäksi kurssin lopussa pidettävän yksilöhaastattelun. Haastatteluun valitsimme viisi oppilasta. Havaitsimme, että oppilasryhmään oli muodostunut ”kuppikuntia”. Haastateltavat valitsimme tarkoituksenmukaisesti siten, että oppilaita tulisi jokaisesta tällaisesta ryhmittymästä. Haastattelussa käytimme avoimia kysymyksiä. (Liite 1) Haastattelut nauhoitettiin, mutta ei litteroitu. Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa, jolloin se onkin ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä (Hirsjärvi, ym. 2009, 204). Haastattelun tarkoitus on antaa haastateltavalle mahdollisuus tuoda esille mahdollisimman vapaasti häntä koskevia asioita. Siinä on tarkoitus myös syventää jo saatua tietoa. (Hirsjärvi, ym. 2009, 205.) Haastattelun tuloksia on analysoitu käyttämällä sisällönanalyysiä.

Latvalan & Vanhanen-Nuutisen (2003, 21) mukaan sisällönanalyysi on menetelmä, jolla voidaan analysoida kirjoitettua tai suullista kommunikaatiota. Se perustuu kommunikaatioteoriaan ja tutkimukseen sekä kommunikaatioprosessien tutkimukseen. Sisällönanalyysin avulla voidaan tarkastella asioiden ja tapahtumien merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä. Sen avulla voidaan myös tutkia muun muassa kommunikaation sisältöjä suhteessa tavoitteeseen sekä selittää kommunikaation asenteellisia ja käyttäytymiseen liittyviä reaktioita. (Latvala, ym. 2003, 22.) Sisällönanalyysissä kerätty tietoaaineisto on tiivistetty niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan lyhyesti ja yleistävästi kuvailla. Tietoaaineisto on tiivistetty myös siten, että tutkittavien ilmiöiden välisiä suhteita voidaan saada selkeästi esille. (Latvala, ym. 2003, 23.)

7 Elämänhallinta-kurssin toiminnan kuvaus

Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden keväällä 2014 huhtikuun alusta toukokuun loppuun. Saimme kurssin aikataulun ja lukujärjestyksen Hyriasta. Onneksemme tunnit sijoituivat keskiviikko- ja torstaiaamuihin. Oppilaiden jaksamisen kannalta tämä oli hyvä aika päivästä. Yhteyshenkilönämme toimi Elämänhallinta-kurssin vastuunopettaja Liisa Nuutinen. Käytimme tukena sekä teoreettista että kokemusperäistä tietoa. Otimme käyttöön myös toiminnallisia menetelmiä, jotka olemme kokeneet toimiviksi mielenterveyskuntoutujilla. Ryhmäkertoja oli yhteensä 12, pituudeltaan 1,5 tuntia. Näin ollen pidimme kurssia 18 tuntia. Toimintaympäristönä toimivat Hyrian toimipisteen opetustilat Hyvinkäällä Kauppalamkadulla. Meille oli varattu koko kurssin ajaksi sama opetustila, mutta tarvittaessa saimme käyttää muitakin tiloja. Näitä ovat olleet suuopetustila sekä liikuntasali. Käytimme luovasti parhaaksi katsomaamme paikkaa ja olimme myös ulkona.

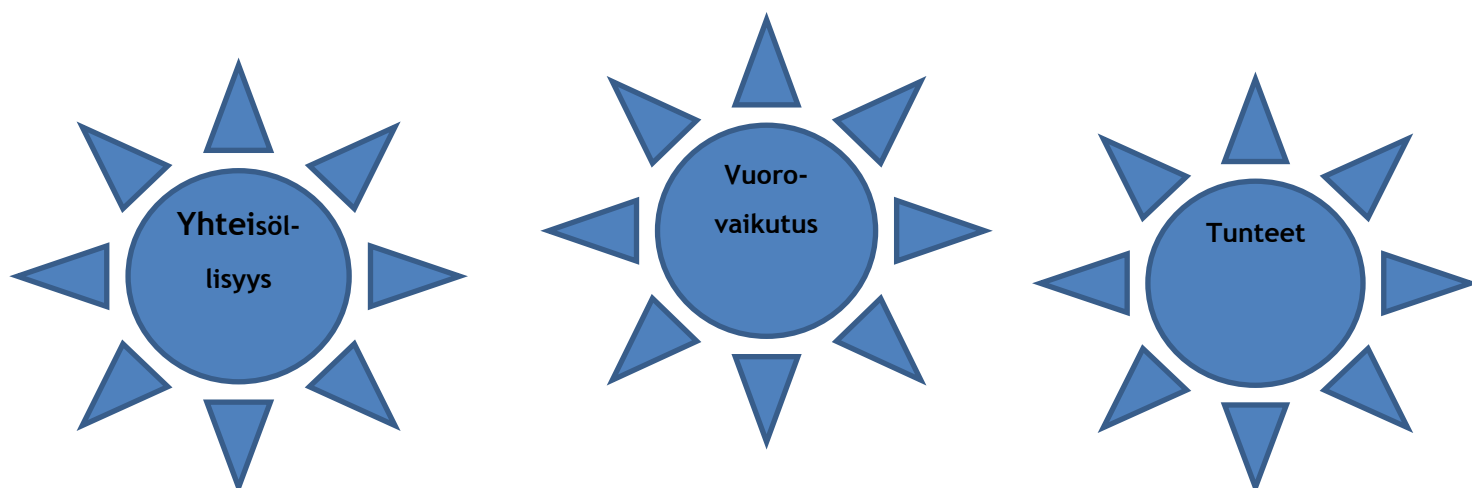
Hanna Virtanen on ollut Mielen hyvinvointi -opettajakoulutuksessa. Koulutuksen aikana hän käytti opetuskokonaisuutta yläkoulun pienluokan terveystiedon opetuksessa. Mielen hyvinvoinnin -opintokokonaisuus kuuluu 2008 syksyllä käynnistyneeseen opetusministeriön rahoittamaan ja Suomen mielenterveysseuran toteuttamaan valtakunnalliseen kolmevuotiseen Peruskoululaisten mielenterveystaidot hankkeeseen. Koulutuksen tarkoituksena on lisätä opettajan sisällöllistä ja menetelmällistä osaamista mielenterveydestä voimavarana. Koulutus antaa terveystiedon tunneille opetuskokonaisuuden 7.-9.luokkien opetukseen. Kokonaisuus käsittää paljon elämänhallintaan liittyviä toiminnallisia menetelmiä. Valtaosaa menetelmistä käytetään yleisesti monenlaisessa toiminnassa ja ne ovat muokattavissa myös ammattikouluikäisille. Toiminnan suunnittelun tukena sekä konkreettisessa toiminnassa käytämme vaihtelevasti Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuden materiaaleja, jotka liittyvät tunneoppimiseen ja erilaisiin toiminnallisiin menetelmiin.

Toiminnallisen työmme tukena käytimme Suomen mielenterveysseuran teettämää Mielen hyvinvointi -opetuskokonaisuutta sekä Siivet selkään, draamakengät jalkaan -kirjaa. Näistä kokosimme erilaisia menetelmiä ryhmän tarpeisiin nähden. Olimme tehneet alustavan suunnitelman, jota muokkasimme kurssin aikana oppilaisiin paremmin tutustuessamme. Keskinäisten keskustelujemme yhteydessä saimme ideoita toisiltamme omista kokemuksistamme opituista ja hyväksi koetuista toiminnoista.

7.1 Kurssin teemat

Kurssimme teemat perustuvat sosiaalisten taitojen ja itsetuntemuksen vahvistamiseen. Olemme kiinnittäneet huomiota luvussa 4.5 mainittuun tunneilmastoon. Olemme tietoisesti käyttäneet avointa lähestymistapaa ja halunneet luoda toiminnallisia elämyksiä. Nämä ovat tarkoituksellisesti olleet puhuttelevia ja vedonneet tunteisiin. Teemoina olivat yhteisöllisyys, vuorovaikutus sekä tunteet. Tästä syystä meille oli selvää, että kurssillamme tulnaisiin keskustelemaan paljon. Nuoret pitivät keskusteluista, joissa he saivat tuoda esille omia ajatuksiansa. Keskusteluiden avulla teemojen avaaminen oli helppoa. Kokemuksemme perusteella olemme, että keskustelukulttuurin elvyttämisellä olisi suotuista vaikutus tavanomaiseen opetukseen. Tavanomainen opetus ei juuri sisällä keskustelua opettajan ja oppilaiden välillä, vaan opetustilanteessa opettaja puhuu ja oppilaat kuuntelevat. Tavanomainen opetus on vieraannuttanut oppilaat keskustelukulttuurista. Keskustelua vaativat tilanteet opetuksessa saattavat tästä syystä synnyttää oppilaiden keskuudessa pelokkaita ja vihamielisiä reaktioita. (Brenifier 2001, 101). Brenifierin (2001,103) mielestä nuorilla oppilailla on aivan samalla tavalla mielipiteitä kuin aikuisillakin. Jos auktoriteetti, eli opettaja on väärässä, nuoret eivät siedä tilannetta sen enempää kuin aikuisetkaan.

ELÄMÄNHALLINTAKURSSIN TOIMINNALLISET TEEMAT JA RYHMÄKER- RAT



10.4.2014	16.4.2014	17.4.2014	23.4.2014
Tutustumista ja ryhmäyttämistä	Tunteiden tulkitsemista korttien avulla	Suru-vaikeiden tunteiden kohtaaminen	Toiminnallinen harjoitus - luottamus ja vastuullisuus
24.4.2014	30.4.2014	7.5.2014	8.5.2014
Rentoutus, rauhoittuminen	Keskustelua ongelmien ratkaisusta - case harjoitus	Erilaisuuden hyväksyminen - Prinsessan siivet	Liikunnalliset leikit - Oman unelmakartan tekeminen
14.5.2014	15.5.2014	21.5.2014	22.5.2014
Unelmakartta jatkuu... tulevaisuuden haaveet	Ryhmäyttämistä liikuntaleikkien avulla	Oman unelmakartan esittely	Viimeinen kokoon-tuminen - keskustelua ja herkuttelea, palautetta kurssista - vahvuuskorttien tekeminen

Kuvio 1: Elämänhallintakurssin teemat

7.2 Suunnittelusta työn toteutukseen

Elämänhallintaan keskittyvä ryhmämme Hyriassa koostui alle kahdestakymmenestä nuoresta opiskelijasta. Osa nuorista oli jo ennalta tuttuja toisilleen. Ryhmässä oli vain yksi poika. Tästä syystä katsoimmekin tärkeäksi yhteisöllisyyden kannalta ryhmäyttää nuoret uudelleen yhdeksi kokonaisuudeksi. Haasteelliseksi ryhmäyttämisen teki tyttöjen jo ennalta muotoutuneet ”kuppikunnat”. Ryhmäyttämällä tarkoitetaan prosessia, jossa tuetaan tietoisesti ryhmän jäsenten vuorovaikutusta, viihtymistä ja tuntemista.

Mielenterveys kehittyä ihmisen lähiympäristön ja yhteisön vuorovaikutuksessa ja vaihtelee eri elämäntilanteissa. Yhteiskunnallinen rakenne sekä taloudellinen tilanne ja vallitsevat kulttuuriset arvot vaikuttavat nuoren hyvinvointiin. (Hannukkala & Törrönen 2009,8.) Opinnäytetyöme toiminnallisen osuuden lähtökohtana olemme nuorten hyvinvoinnin lisääminen. Meillä molemmilla on halua vaikuttaa nuoriin ruohonjuuritasolla. Koulu vaikuttamisen ympäristönä on oiva paikka nuorten tavoittamiseksi, koska he viettävät suurimman osan viikosta siellä. Nuorten elämänhallintaa tukevia hankkeita on tehty yllättävän paljon siihen nähden,

kuinka paljon ongelmat kuitenkin ovat lisääntyneet. Olemme pohtineet paljon sitä, saavuttavatko nämä hankkeet vain jo perusopetuksesta pudonneet. Ne nuoret, joilla ei ole näkyviä ongelmia saattavat yksin pohtia ja huolehtia tulevaisuudestaan. Menolippu-tarpeen synnyttänyt hanke jonka tarkoituksena on lisätä nuorten elämänhallintaa ja selviytymistä. Hankkeen kohderyhmänä ovat nuoret, joiden on tarkoitus saada perusopetus päätökseen. Hanke perustettiin Vantaalla 2008-2009, kun huomattiin että monilta 17-28-vuotiailta vantaalaisilta nuorilta puuttuu peruskoulun päättötodistus. Peruskoulutodistuksen puuttuminen asettaa nämä nuoret heikkoon työmarkkina-asemaan ja heillä on myös suuri riski syrjäytyä jatkossa sekä koulutus- että työmarkkinoilta. (Haapanen, Honkasalo, Järvinen, Laasanen, Meuronen & Utkan 2013, 7.) Hanke varmasti palvelee tarkoitustaan ja sillä on saavutettu hyviä tuloksia. Opinnäytetyömme tarkoituksena on olla kohderyhmämme ennaltaehkäisevä tuki.

Ryhmämme Hyriassa koostui nuorista opiskelijoista, joten päävastuu toimivasta vuorovaikutussuhteesta oli meillä, kurssin vetäjillä. Tavoitteenamme oli saada kurssin aikana nuorten vuorovaikutustaidot aktivoitua. Tarkoitus oli myös saada nuoret huomaamaan se, että heidän mielipiteitensä kuunnellaan ja heidän kysymyksiinsä vastataan. Otimme huomioon sen, että nuorten vuorovaikutustaidot olivat vielä kehittymässä. Tästä syystä pidimme rikkautena kokemuksiamme mielenterveystyöstä, jossa vuorovaikutus on yksi tärkeimmistä työkaluista.

Meillä oli selkeät tavoitteet, joihin pyrimme. Tavoitteenamme oli luoda ryhmän sisälle välittämisen ilmapiiri. Halusimme nuorten huomaavan sen, että olemme aidosti kiinnostuneita heistä itsestään sekä heidän mielipiteistään. Meillä oli yhteinen päämäärä, jonka eteen teimme yhteistyötä.

Kurssin aikana nostimme esiin myös toisen ihmisen kunnioittamisen. Hyvä vuorovaikutus edellyttää sitä, että ihmiset kunnioittavat toisiaan. Ryhmässä kunnioittaminen tuli esiin siten, että kaikkien ryhmän jäsenten mielipiteet sekä kiinnostuksenkohteet huomioitiin. Myös ryhmän sisällä esiin nousseet yksilölliset arvot huomioitiin kunnioittavasti.

Toiminnallisuuden katsotaan lisäävän ryhmän yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta. Kaikissa harjoitteissa pyritään saavuttamaan tavoite. Peliin tarkoitus on oppia vuorovaikutustaitoja, toisten huomioon ottamista, kuuntelemista, puhumista, eläytymistä, mielikuvituksen käyttöä, esiintymistä ja yhteistyön tekemistä, eivätkä ne ole vain ajanvietettä. Kun ryhmässä on saavutettu luonnollinen ja rento ilmapiiri, voidaan ryhmässä käsitellä myös vaikeita asioita, kuten kiusaamista, syrjäytymistä tai kuolemaa. (Leskinen 2010, 13.)

Toiminnallisuus auttaa keskittymään ja sen sijoittaminen sopivasti alkuun tai loppuun auttaa myös ryhmän jäseniä jaksamaan loppuun jonkin tarkkuutta vaativan tehtävän tekemisessä.

Myös pelkkä paikallaan istuminen voi olla haasteellista vireystason vaihdellessa vuorokauden aikaan tai henkilökohtaiseen elämään liittyvien seikkojen takia.

7.3 Ryhmän ohjaamisen edellytykset

Ryhmiä ohjattaessa ohjaajan on ymmärrettävä ryhmädynamiikkaa. Ryhmän muodostuminen käsittää useita eri vaiheita. Aluksi kokoontuneen ryhmän ilmapiiriä tunnustellaan. Havaitaan mahdolliset ryhmän jäsenten väliset ongelmat sekä muut mahdolliset esteet toimivalle vuorovaikutukselle. Alkuun pohditaan yhdessä myös hyväksytyn käyttäytymisen rajoja sekä ryhmän sääntöjä. Ryhmän ensi kokoontumisella kuunteleminen ja ristiriitojen ratkaisu voi olla vielä heikkoa. Tästä syystä onkin hyvä sopia alussa ryhmälle yhteisiä arvoja sekä toimintamalleja. Ennalta sovitut toimintamallit auttavat ratkaisemaan mahdollisia ristiriitoja, sekä ryhmän jäsenten keskinäinen tuki vahvistuu ajan kuluessa. Keskinäisen tuen lisääntyessä myös turvallisuuden tunne lisääntyy. Tällöin ryhmässä voidaan ilmaista avoimesti tunteita sekä erilaisia näkemyksiä asioihin. (Huotari & Tamski 2013, 256.)

Jokaisella ryhmään kuuluvalla henkilöllä on oma roolinsa. Roolit jakautuvat ryhmää ylläpitäviin, toiminnallisiin ja tavoitteellisiin rooleihin, yhteenkuuluvuutta vahvistaviin rooleihin tai ryhmän toimintaa häiritseviin rooleihin. Henkilöt, jotka ovat suuntautuneet tavoitteellisiin tai toiminnallisiin rooleihin, ovat usein ryhmän aloitteentekijöitä. Tämänkaltaisella roolilla varustettu ryhmän jäsen on yleensä se, joka ilmaisee yleensä ensimmäisenä mielipiteensä. Myöhemmin hän ilmaisee koko ryhmän mielipiteen sekä toimii informaattorina tai kriitikkona. (Huotari & Tamski 2013, 257.)

Ylläpitävä ja yhteenkuuluvuutta vahvistava ryhmän jäsen toimii toisia rohkaisten. Hän vetää mukaan toimintaan ryhmän ulkopuolelle jäävät sekä toimii sovittelijana, tarkkailijana sekä jännityksen laukaisijana. Ryhmän jäsen, joka häiritsee ryhmän toimintaa myös jarruttaa ryhmäprosessia. Hän saattaa tavoitella huomiota tai vetäytyä. Ryhmän muut jäsenet ovat häirikölle kilpailijoita. (Huotari & Tamski 2013, 257.) Ensimmäisellä tapaamiskerralla on hyvä sopia ryhmän säännöistä ja arvoista. Tämä edesauttaa ryhmän hyvinvointia sekä selventää ryhmän tavoitteita. Hyriassa ryhmämme arvot koottiin pienemmissä ryhmissä tauluille.

Otimme huomioon, että meidän tulee ohjaajina olla joustavia ja valmiita muuttamaan suunnitelmaa tilanteen mukaan. Havainnoimme näissä tilanteissa herkästi ryhmän vireystasoa sekä ryhmän kokoa ja muita mahdollisia tarpeita tietyille harjoitteille. Oletuksemme on, että vaikka toiminta ei menisi toivomallamme tavalla tai oppilaat eivät innostukaan, he silti oppivat jotain ainakin itsestään (Leskinen 2010, 17). Leskisen (2010, 18) mukaan ohjaajan tulee arvioida aktiivisesti ryhmän toimintaa ja ryhmähenkeä sekä puuttua tarvittaessa klikkeihin ja erimielisyyksiin.

Huomioimme varmistamalla tuntien jälkeen sen, ettei kenellekään jäänyt kysymyksiä tai ikävää, ahdistavaa oloa käsitellessämme vaikeita asioita kuten surua. Myös asiakasesimerkkien jälkeen varmistimme tämän. Rohkaisimme nuoria tulemaan keskustelemaan yksilöllisesti, jos ryhmässä puhuminen olisi ollut vaikeaa. Toimme esille lisäksi mahdollisuuden kirjoittaa meille lappu, jos tarve vaatisi.

Mahdollisten pelkojen ja epäluulojen hälventämiseksi, ryhmän vetäjän on hyvä aluksi esittäytyä ja kertoa historiastaan ja taustastaan jotain. Tämä tuo myös luottamusta siihen, että ryhmän vetäjä tietää, mitä tekee ja on näin turvallinen. (Leskinen 2010, 18.) Ensimmäisellä kerralla esittelimme toisemme ja painotimme sitä, ettemme ole opettajia vaan ohjaajia. Kerroimme avoimesti kurssin vetämisen liittyvän opinnäytetyöhömme ja sen sisältävän salassapitovelvollisuuden.

Halusimme herätellä nuoria sietämään erilaisia persoonia ja sitä, että he ovat tasa-arvoisia toisiinsa nähden. Emme puuttuneet havaitsemiimme jännitteisiin tiettyjen oppilaiden välillä, vaan kohtasimme heidät tasa-arvoisina ja toimimme spontaanisti luodaksemme aitoutta tunnelmaan. Jos jotkin jännitteet olisivat vaikuttaneet henkilön kehitykseen tai mielentilaan ratkaisevan negatiivisesti, olisimme toki asiaan puuttuneet. Toisaalta lyhyt aika loi haasteita yksilöllisten asioiden selvittelyyn. Näistä mainitsimme ja keskustelimme kurssin vastuuopettaja Liisa Nuutisen kanssa.

Annoimme ohjaajina toisillemme tilaa käyttää persoonallisia ominaisuuksiamme. Käytimme tietoisesti ja avoimesti samaan aikaan erilaisia lähestymistapojamme. Nuorten on ollut hyvä nähdä, että erilaiset ihmistyytit tekevät samaa työtä ja kommunikoivat keskenään positiivisessa ja humoristisessa hengessä. Tämän kautta toimme esille erilaisuuden sietämisen ja hyväksynnän.

7.4 Välittämistä välipalalla

Alun suunnitteluvaiheessa toimme lähes samaan aikaan esille ideamme tarjota kurssilla nuorille syötävää. Pitäessämme elämänhallintakurssia Hyriassa havainnoimme, miten oppilaille tarjottu välipala lisäsi heidän kykyään keskittyä sekä pysyä rauhallisina. Havainnoimme myös, että positiivinen ilmapiiri luokassa lisääntyi. Ennen kurssin alkua sovimme, että tarjoamme nuorille terveellistä välipalaa, koska kokemuksiemme mukaan se lisää hyvää mieltä sekä piristää. Tiesimme myös kokemuksesta sen, että tällä tavoin huomioimme heitä ja välitämme viestiä välittämisestä. Kiinnitimme huomiota siihen, että välipala koostui pääsääntöisesti terveellisistä aineksista. Panimme merkille sen, että harva nuori söi aamupalaa ennen kouluun tuloa ja tästä syystä tarjoamamme välipalan vaikutus toi esiin sen merkityksen keskittymiseen

ja jaksamiseen. Kokemusta välipalan tarjoamisen eduista vahvasti ART-menetelmä. Aggression Replacement Training menetelmä on kehitetty nuorille kehittämään ja vahvistamaan hyväksyttyä käyttäytymistä. Menetelmää käytetään Suomessa erityisesti lastensuojelulaitoksissa. (Suomen Art ry.)

ART-ryhmissä nuoria motivoidaan osallistumaan sekä keskittymään pienillä välipaloilla. Menetelmässä käytetään myös satunnaisesti makeisia palkkioiksi osallistumisesta ja hyvästä käytöksestä. Kokemusta kyseisestä menetelmästä olimme saaneet työskennellessämme lastensuojelulaitoksessa. (Suomen Art ry.) Vaikka pitämämme kurssin kohderyhmä ei koostunut erityisnuorista, havaitsimme välipalojen vaikuttavan myönteisesti ilmapiiriin. Nuoret antoivat välipaloista myöhemmin positiivista palautetta. Palautteissa tuotiin esiin myös se, että aikuisista välittävä välittäminen kohotti mieltä ja tunnelmaa.

7.5 Mindfulness - hyväksyvä, tietoinen läsnäolo

Koko kurssin ajan läsnä oli mindfulness eli läsnäolotaitojen (tietoisuus) lisääminen ja harjoittelu. Läsnäolon vaikutukset tukevat ajatustamme positiivisen palautteen voimasta ja tällä tavalla yksilöllisistä hyvistä kokemuksista. Mindfulnessin tarkoitus on opettaa tunteiden rauhallista tarkkailua, nykyhetken hyväksyvää tietoa havainnointia, itsetuntemusta sekä mielen ja stressin hallintaa. Mindfulness harjoitteiden avulla kehitetään tunneälyä. Tunneälyn omaaminen on taitavaa tunteiden hyväksi käyttämistä ja niiden hallintaa. Se tarkoittaa myös sitä, että ihminen tiedostaa omat ja toisten tunteet. (Lantieri 2008, 11.)

Mindfulness harjoitteet auttavat sitoutumaan täysin kyseessä olevaan hetkeen, on se sitten omenan syömistä tai hengityksen tarkkailua. Sillä on tutkittua vaikutusta rentoutumiseen ja stressin poistamiseen. Mindfulness lisää itsetuntemusta ja sitä kautta antaa vahvuuksia nauttia elämän iloista ja selviytyä suuristakin vastoinkäymisistä. Tietoista läsnäoloa ja hetkessä elämistä voi harjoittaa muutenkin kuin konkreettisesti paikallaan ollen silmät kiinni. Luontoon lähteminen ja sen kunnioittaminen keskittymällä ympäristöön hiljentymällä on myös mindfulness-harjoittelua. Katseen keskittäminen pöydällä olevaan kynttilään ennen ruokailua on mindfulness-harjoittelua.

Ihmisillä on luontainen taipumus murehtia, joko tulevaisuutta tai menneisyyttä. Tämän lisäksi ihmiset tulkitsevat asioita samalla tyylillä. Mindfulness eli tietoisuustaidot on tunnettu jo tuhansia vuosia sitten itämaisessä kulttuurissa. Tietoisuustaidot eli läsnäolotaidot länsimaistui-
vat 1970-luvulla, jolloin Jon Kabat Zinn alkoi tuoda tietoisuustaitoihin perustuvaa stressinhallintaa ohjelmaa kroonisesti sairaille sekä kipupotilaille. On todettu, että mindfulnessista voi yksilöllisesti olla apua masennukseen, ahdistukseen, stressiin sekä erilaisiin kiputiloihin. Sen

on koettu olevan hyödyksi myös silloin, kun ihminen haluaa elää onnellisempaa, rennompaa ja tietoisempaa elämää. (Mindfulness - tietoisuustaidot 2014)

Mindfulnessin avulla on mahdollisuus saada yhteys omaan itseensä, omaan kehoonsa sekä omaan mieleensä. Kyseisiä taitoja kehitetään mindfulness-harjoituksilla, jotka tyypillisesti ovat hengitysharjoituksia. Harjoitusten avulla ihmisen on tarkoitus oppia tunnistamaan tunteitaan, ajatuksiaan, sekä hyväksymään molemmat sellaisinaan. On myös huomattu, että mindfulness vaikuttaa ihmisen kykyyn oppia sekä muistaa. Tarkoituksensa mukaan se lisää positiivisia tuntemuksia ja luovuutta. Sen on koettu myös vahvistavan itsetuntoa sekä lisäävän sosiaalisia taitoja. (Mindfulness - tietoisuustaidot 2014)

Elämänhallintaryhmässämme käytimme satunnaisesti mindfulnessia aamuisin, ennen varsinaisen tunnin alkua. Havaitsimme, että sillä oli rauhoittava vaikutus nuoriin. Mindfulness kasvatti positiivista ilmapiiriä. Yleinen hälinä sekä rauhattomuus vähenivät huomattavasti. Mindfulness toteutui kurssilla siten, että oppilaita pyydettiin ottamaan paikallaan rento, itselle mieluisa asento, ja sulkemaan silmänsä. Ohjaaja johdatteli heidät puheella keskittymään omaan kehoon ja hengitykseen. Tämä rentoutus kesti noin viisi minuuttia. Ryhmän nuoret kokivat mindfulnessin miellyttävänä aamun aloituksena.

Idean mindfulnessiin saimme Hämeenlinnan vankilasta, jossa sitä käytetään naisten päihdepsykiatrisella osastolla päivittäin. Mindfulnessin on havaittu vaikuttavan myönteisesti osaston ilmapiiriin sekä vankien mielialaan. Sen on koettu myös vähentävän aggressiivisuutta. Keskityimme läsnäoloon ja meneillään olevaan hetkeen. Jos tarve vaati, kuulimme oppilaita ja keskityimme keskustelemaan sillä hetkellä puhuttavasta aiheesta. Ohjaajan on tärkeää olla tietoinen siitä, että hän pystyy muuttamaan suunnitelmiaan ja sopeutumaan muutoksiin. Näin oppilaille luodaan merkityksellinen tunne kuulluksi tulemisesta.

7.6 Tuntien toteutuminen ja toiminnan reflektointia

Ensimmäisen tunnin aloittaminen oli jännittävää. Emme tiedäneet oppilaiden taustoista emmekä motivaatiosta kurssin valinnalle. Ensimmäistä kertaa varten olimme varanneet hedelmiä tutustumisen helpottamiseksi. Iloksemme paikalle tulivat kaikki ilmoittautuneet. Olimme saaneet ainoastaan tiedon, että luokka oli lähes kokonaan toisilleen entuudestaan tuttu. Pidimme aluksi kurssin tulevasta sisällöstä PowerPoint-esityksen. Koimme, että hedelmien jakaminen tunnin alussa vapautti keskustelua ja tunnelmaa. Meille oli luontevaa huumorin käyttöä keskenämme, jonka olemme omassa työssämme löytäneet voimavaraksi. Oppilaat keskustelivat hetken pareittain, minkä jälkeen esittelivät parinsa kertoen tästä asioita, joita pari halusi tuoda itsestään esille. Ensimmäisen kerran jälkeen olimme innoissamme saatuaamme yhteyden

nuoriin. Kurssin tarkoitus ja menetelmät alkoivat oikeasti avautua meille. Ymmärsimme myös, että toiminnallisuus tunneilla tulisi olemaan keskeistä.

Jaoimme oppilaille vihkot, joihin he kirjoittavat muutamia tunteisiin liittyviä kotitehtäviä sekä haluamiaan muistiinpanoja. Korostimme sitä, että tunneilla esillä tulleita asioita ei ole pakko kirjoittaa muistiin, ja se saattaisi haitata myös kuuntelua ja vuorovaikusta. Vihko nimettiin ”Oma elämäni” -vihkoksi. Kävimme läpi tunnetietoutta PowerPoint-esityksen tuella. Käytimme tunneilla muutaman kerran tunnekortteja, jotka olivat osa Mielen hyvinvointi-opetuskokonaisuutta.

Suru-teemalla halusimme herätellä nuoria kohtaamaan vaikeitakin tunteita. Tulevaisuudessa kaikkia työpaikalla ja yhteiskunnassa tapahtuvia asioita ei ole mukava kohdata. Emme näe kaikkia asioita pinnan läpi katsomatta. Valitsemme usein itse katsommeko pinnan alle, ja valintamme perustuvat sille, koemmeko asian miellyttäväksi. Tosiasiat eivät aina ole miellyttäviä, mutta pettymysten kokeminen ja sietäminen kasvattaa ja opettaa empatiataitoja. Tosiasioiden kohtaaminen ja herääminen ovat edellytyksiä myös oppimiselle. Tosiasioiden kohtaaminen on oppimisen edellytys. Kohtaamiseen tarvitaan asioihin havahtumista. Muutos tapahtuu havahtumisen aiheuttamasta mahdollisesta voimaantumisesta (empowerment). (Karkkulainen 2011, 8.) Lopussa luimme oppilaille runon, jonka eräs masentunut 17-vuotias on kirjoittanut. Oppilaat hiljenivät ja todella kuuntelivat sekä esittivät huolestuneita kysymyksiä siitä, mitä pojalle nyt kuuluu.

Toiminnallinen harjoitus toteutettiin ulkona pareittain sokkokävelynä. Harjoituksen purku tapahtui ulkoilun jälkeen luokassa. Oppilaat oivalsivat hyvin, että kyse oli luottamuksen ja vastuun harjoittelusta. Rentoutusta varten valitsimme musiikiksi meditaatioon soveltuvaa musiikkia. Osa oppilaista pystyi rentoutumaan hyvin ja nukahtikin. Osa kertoi, ettei pidä rentoutuksesta eikä pysty rauhoittumaan missään samankaltaisessa tilanteessa.

Luimme ryhmälle Kaarina Helakisan kirjoittaman Prinsessan siivet -sadun, joka käsittelee erilaisuutta. Ryhmä kuunteli sadun alusta loppuun aivan hiljaa. Lukemisen jälkeen kysyimme tunteista, joita kirja herätti. Tämän jälkeen jaoimme koko ryhmän pienempiin ryhmiin. Oppilaiden oli tarkoitus kehittää kirjan merkityksellisestä tai mieleenpainuvasta kohdasta pienen näytelmä. Oppilaat eivät olleet näyttelemisestä kovin innoissaan, mutta ehdottivat itse, että saisivat tehdä esimerkiksi still-kuvan tai sarjakuvan. Tästä oma-aloitteisuudesta annoimme heti positiivista palautetta. Erilaisuus teemana oli mielestämme hyvä keino johdatella oppilaita tulevaan ammattiin ja kertomaan omista tunteista. Roolityöskentely tai siihen osallistuminen esimerkiksi sivusta katsojana voi antaa parhaimmillaan kokemuksen siitä, että henkilö on oivaltanut jotakin ihmisenä olemisesta, itsestään ja muiden kohtaamisesta. (Hannukkala &

Törrönen 2009, 15.) Draaman avulla pyrimme vaikuttamaan edellä mainitulla tavalla oppilaiden oppimisprosessiin.

Liikunnalliset leikit olivat ryhmälle positiivinen ja hyvä keino auttaa keskittymään ja jakamaan istua paikalla tunnilla jonkun aikaa. Aloitimme muutaman tunnin kehon herätysleikillä, jossa oppilaat liikkuvat ohjaajan tuella erilaisin liikkein. Oppilaat toteuttivat yksilöllisenä työnä unelmakartan, josta näkyisi itselle tärkeitä asioita sekä mahdollisia tulevaisuuden haaveita. Olimme häkeltyneitä avoimuudesta ja innostuksesta tehtävän toteutuksessa ja sen esittelystä.

Alussa emme kiinnittäneet tarpeeksi huomiota ryhmäyttämiseen, koska oppilaat olivat opiskelleet lähes koko vuoden saman ryhmän kanssa. Tässä huomasimme harhautuneemme. Tiedetyt tilanteet kurssin aikana osoittivat ryhmäyttämisen tarpeellisuuden. Tällaisia olivat ryhmän itsenäinen jakautuminen sellaisten henkilöiden kanssa joiden kanssa ei työskentele aktiivisesti. Ryhmäyttäminen toteutettiin liikuntasalissa erilaisten leikkien avulla. Oppilaat olivat aktiivisia ja innoissaan mukana. On todettu, että nuorilla pitäisi olla enemmän leikkeihin pohjautuvaa liikuntaa, eikä kaiken liikkumisen pitäisi olla niin kilpailuhenkistä.

Nuorten kanssa työskennellessämme otimme huomioon hyvään vuorovaikutukseen liittyvät edellytykset. Ryhmässä yhden ihmisen kuunteleminen oli haastavaa. Ryhmän vetäjinä kiinnitimme huomiota siihen, että keskustelua vaativat tilanteet olisivat olleet rauhallisia. Tällöin jokainen sai tuotua esiin omat mielipiteensä sekä ajatuksensa. Tämän kaltainen kuunteleminen liittyy läheisesti myös toisen ihmisen kunnioittamiseen. Korostimme keskittyneen kuuntelemisen lisäksi kehonkielen tärkeyttä vuorovaikutustilanteessa. Aina ei myöskään tarvitse ymmärtää. Tarkentavien kysymysten tärkeys on asian ymmärtämiseksi muistettava.

Jatkuva ”hereilläolo” eli läsnäolo oli oleellista koko ryhmän ajan. Kunnioittaminen oli läsnä kurssin aikana koko ajan. Pidimme huolen, että kaikki saivat tarvittaessa tulla kuulluksi. Olemme myös odottaneet, että meitä kuunnellaan, kun sen aika on. Olemme kiinnittäneet huomiota keskinäiseen kunnioittamiseen niin oppilaiden toistensa välillä kuin meidän ohjaajien keskuudessa. Lapsen on tärkeää pikkuhiljaa opetella kasvussaan se, että hän on tasa-arvoinen toisten kanssa. Toki kasvu tekee kipeää, mutta se on väistämätöntä terveen itsetunnon luomisessa. Itsetunnon tärkeänä lähtökohtana pidetään toisten ihmisten tarpeiden hyväksymistä tasa-arvoisiksi omien tarpeiden kanssa. (Kiesiläinen 1998, 50.)

Karkkulainen toteaa että läsnäolo työmenetelmänä on osa kohtaamisen taitoa, joka on kaikkien sosiaali- ja terveysalan ammattien tärkeimpiä osaamisvaatimuksia. Aito kohtaaminen ja läsnäolo ovat asioita, joissa kukaan ei voi olla täysin valmis (Karkkulainen 2011, 8). Tilanteeseen on mentävä avoimesti ja aistit auki. Kysymme tietoisesti tunteita erilaisiin toimintoihin

liittyen toimintojen jälkeen. Näitä ovat olleet muun muassa kirjan kuuntelu, erilaiset ryhmätehtävät, tarinat, runon kuuntelu ja musiikin kuuntelu tai rentoutuminen.

Olimme valmiita muokkaamaan suunnitelmaa ryhmän tarpeen mukaan. Kaksi viikkoa ennen kurssin päättymistä toteutimme lyhyen kyselyn toiveista, jotka koskivat jäljellä olevia opetuskertoja. Vastausten perusteella teimme pieniä muutoksia tuntien suunnitteluun. Toimme esille näkemyksen, jonka mukaan tehdessään virheitä voi uudelleen nousta ja yrittää. Tässä onnistuimme luomaan oppilaille tunteen, että he ovat omana itsenään hyväksytyjä. Tuntiesaan itsensä hyväksytyksi nuori kehittyy ja uskoo itseensä. Halusimme välittää aitousa kohtaamisessa siten, että säilytimme ohjaajina epätäydellisyyden ja epäonnistumisen. Emme pyrkineet täydelliseen suoritukseen tai absoluuttiseen nuorten vaikuttamiseen. Nuoret huomaavat teeskentelyn tai pelon ja jännityksen peittelyn heti. Ohjaaja ei saa olla missään roolissa, vaan hänen täytyy olla oma itsensä. (Leskinen 2010, 18.)

Elämään kuuluu epävarmuus. Riskien ottaminen ja uusien asioiden kokeileminen edellyttää suostumista epävarmuuteen. Epävarmuuteen suostunut ihminen uskaltaa levittää siipensä ja lähteä kuvainnollisesti lentoon. Lentonsa aikana ihminen oppii uutta, mutta kohtaa myös paljon epämiellyttäviä yllätyksiä. (Karkkulainen, 2011, 8.) Karkkulaisen näkemys on antanut meille varmuutta opinnäytetyöhön lähtiessämme. Huolimatta jännityksestä ja peloista astuessamme uuden aluevaltauksen piiriin, otimme tietoisesti riskin epäonnistumisesta. Kuten olemme todenneet, vaikka asiat eivät mene toivotulla tavalla, niistä oppii aina jotain. Nuo asiat huomataan joko välittömästi tai jälkeenpäin.

7.7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksemme luotettavuuskysymykset ovat sidoksissa meihin tutkijoina, aineiston laatuun, aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen. Tieto, joka on saatu aineiston keruussa, riippuu siitä, kuinka olemme saavuttaneet kohderyhmän. Latvala korostaakin sitä, että tutkijan tulee osoittaa luotettavasti yhteys aineistonsa ja tulostensa välillä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 36.) Arvioitaessa tutkimustulosten luotettavuutta on huomioitava, että vastaajan sen hetkinen elämäntilanne ja päivän aikana tapahtuneet asiat vaikuttavat vastauksiin. Käytetysissä lomakekyselyssä tämä on erityisen huomion arvoinen seikka, kun kysymykset ja väittämät liittyvät henkilön tuntemuksiin ja henkilökohtaisiin kokemuksiin. Ne eivät välttämättä ole faktoja.

Seuraavia eettisiä periaatteita pidetään tärkeinä laadullisessa tutkimuksessa: tiedonantajan vapaaehtoisuus ja henkilöllisyyden suojaaminen sekä luottamuksellisuus. Tutkija ei myöskään saa toiminnallaan vahingoittaa tiedonantajaa. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 39.) Siksi kerroimme heti kurssin alussa oppilaille, että noudatamme luokassa ehdotonta salassapitovel-

vollisuutta. Tämä tarkoittaa, että emme mainitse koulun ulkopuolisille henkilöille, keitä kurssillemme on, eikä arkaluontoisista asioista puhuta kenellekään muille. Kerroimme, että käytämme tietoja ja havaintojamme opinnäytetyössämme, jossa ketään ei henkilökohtaisesti tunnisteta. Olemme käsitelleet ja säilyttäneet tutkimusaineistoa niin, ettei se ole joutunut ulkopuolisten saataville. Otimme eettisyyden huomioon ja olimme ehdottoman avoimia ja rehellisiä kertoessamme nuorille, mihin tutkimusaineistoa käytetään. Haastattelut järjestettiin siten, että tilanne oli rauhallinen ja haastateltavat kokivat olonsa turvalliseksi tutussa koululuokassa. Toisaalta on huomioitavaa että haastattelun luotettavuutta voi heikentää mahdollisuus, jossa haastateltava antaa vain sosiaalisesti suotavia vastauksia. Vaikka haastateltavalle pyritään luomaan turvallinen olo, tämä ei välttämättä toteudu. Haastateltava on hyvin henkilökohtaisessa tilanteessa. (Hirsjärvi, ym. 2009, 206.)

Teimme alustavan tutkimussuunnitelman, joka muokkaantui viikoittain kurssin mukaan. Pidimme jokaisen tapaamiskerran jälkeen suunnittelutuokion, jossa käytiin myös läpi kuluneen tunnin huomioita ja tunteita. Kohderyhmän kunnioitus on ollut oleellisesti läsnä koko opinnäytetyön ajan, konkreettisesti toteutuksen aikana. Raportoinnissa on edelleen kiinnitetty huomiota etiikkaan, jolloin olemme pyrkineet hienotunteisuuteen aineistoa käsitellessämme.

8 Tutkimuksen havainnot ja niiden tarkastelua

8.1 Lomakekyselyn tulokset

Lomakekyselyn täytti kurssin alussa 17 oppilasta. Kyselyn sai palauttaa halutessaan nimettömänä. Kyselyt laitettiin kirjekuoreen, johon laitettiin nimet. Kuoret jaettiin kurssin lopussa, jolloin oppilaat täyttivät saman kyselyn uudestaan. Halutessaan edelleen pysyä nimettömänä kyselyt sai palauttaa kuoreessa ilman nimeä. Tällä menetelmällä pystyttiin mittaamaan opiskelijoiden elämänhallinnan tunnetta ennen ja jälkeen kurssin. Lopussa vastaajia oli 16, koska yksi oppilas oli matkalla, eikä hänen ollut mahdollista tehdä loppukyselyä myöhemmin. Oppilaat täyttivät alkukyselyn toisella tapaamiskerralla.

Alkukyselyn avointen kysymysten vastauksista voidaan päätellä, että oppilaat haluavat jotain perinteisestä opetusmallista poikkeavaa. He myös haluavat kuulua ryhmään ja parantaa luokan ilmapiiriä. He olivat kiinnittäneet huomiota kurssimme esittelyssä siihen, kuinka tunnetietous tulee oleelliseksi osaksi kurssin sisältöä. Oppilaat toivoivat toiminnallisuutta eivätkä niinkään teoriaa. Oppilaat kokivat myös keskustelut ja heidän kuuntelunsa tarpeellisiksi.

Loppukyselyn avointen kysymysten vastausten perusteella kurssin vaikutukset ovat olleet myönteisiä. Oppilaat olivat heränneet pirteinä tunneille. Tunteiden käsittely oli ollut tarpeellista. Tunnit olivat rentoja ja perinteisestä opetuksesta poikkeavia. Asiat, joita tunteilla käsi-

teltiin, olivat antaneet oppilaille aihetta ajatella itseään ja ongelmatilanteiden käsittelyä. Oppilaat olivat kokeneet toiminnan vaihtelevuuden positiivisena. Toiminta oli herätellyt nuoria pohtimaan minäkuvaansa ja itsetuntemuksen merkitystä. Kurssi oli tuonut myös itsevarmuutta ja apua ongelmatilanteiden selvittämiseen. Oppilaat toivat esille, että he olivat todella pohtineet kurssilla läpikäytyjä asioita.

Avointen kysymysten lisäksi lomake sisälsi neljä väittämää. Alla on kuvattu jokaisen väittämän vastaajien määrät alussa ja lopussa.

	Alku	Loppu
Aina	4	7
Useimmiten	8	6
Silloin tällöin	4	3
Harvoin	0	0
Ei koskaan	0	0

Taulukko 1: Useimmat luokkani oppilaat ovat ystävällisiä ja auttavaisia

	Alku	Loppu
Aina	3	7
Useimmiten	6	6
Silloin tällöin	7	3
Harvoin	0	0
Ei koskaan	0	0

Taulukko 2: Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin

	Alku	Loppu
Täysin samaa mieltä	1	5
Samaa mieltä	7	5
En osaa sanoa	6	3
Eri mieltä	0	2
Täysin eri mieltä	1	0

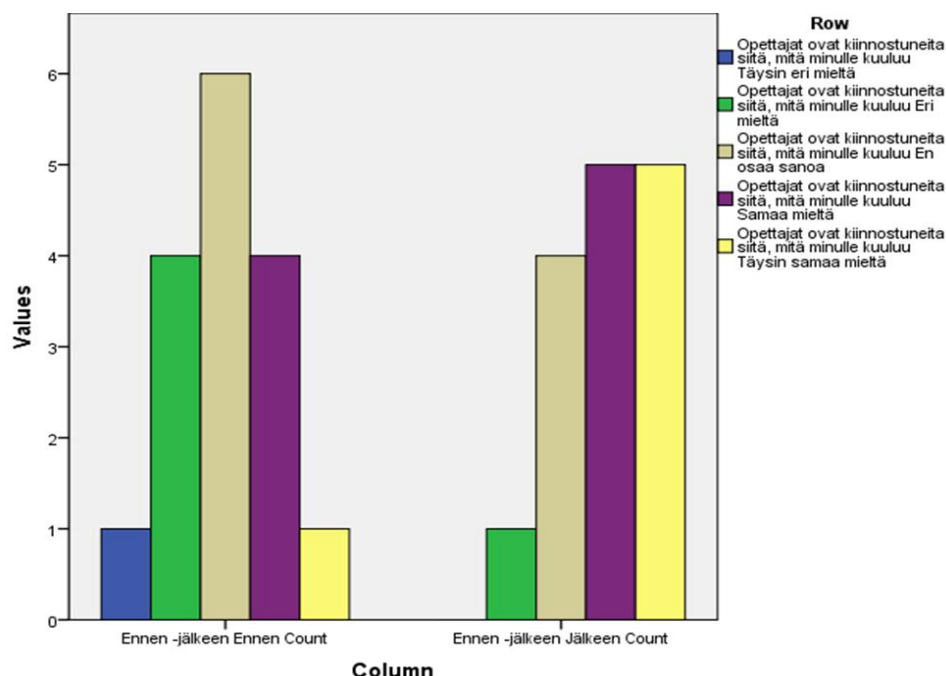
Taulukko 3: Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunnilla

	Alku	Loppu
Täysin samaa mieltä	1	5
Samaa mieltä	5	5
En osaa sanoa	5	4
Eri mieltä	4	1
Täysin eri mieltä	1	0

Taulukko 4: Opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu

Vastausten perusteella voidaan päätellä, että kaikkien väittämien vastausten arvot olivat nousseet. Oppilaiden tunne oppilastovereiden suhtautumisesta heihin oli kohentunut kurssin aikana. Oppilaat myös kokivat viihtyvänsä paremmin yhdessä. Oppilaiden tunne siitä, että opettaja rohkaisee heitä kertomaan mielipiteensä tunnilla, oli parantunut. Myös tunne siitä, ovatko opettajat kiinnostuneita oppilaan asioista, oli parantunut. Ei voida kuitenkaan var-

muudella sanoa, tarkoittavatko kaikki vastaajat kyseisen kurssin aikaan saamia tunteita. Toisaalta näin voidaan olettaa, kun kurssi sijoittui kevään viimeiseen opintojaksoon, eikä tiedossa ollut muita interventioita oppilaitoksessa.



Kuvio 2: Esimerkki lomakekyselyn väittämästä

Taulukosta voidaan havaita, että ennen interventiota nuoret ovat saattaneet olla epävarmoja oletuksessaan tai olleet eri mieltä väittämän kanssa. Näin suurin osa vastauksista on kohdassa ”en osaa sanoa”. Kun taas intervention jälkeen vastauksista suurin osa on ”samaa mieltä” tai ”täysin samaa mieltä”.

8.2 Koherenssin tunteen mittaaminen ja tulosten tarkastelu

Elämänhallinnan tunteen mittari SOC-Sence Of Coherence, mittaa ymmärrettävyyttä (C), hallittavuutta (MA) sekä merkityksellisyttä (ME). Tutkimuksessa on päädytty käyttämään Antonovskyn määrittämää tulkintaa koherenssin mittauksessa. Koherenssin tunne liikkuu matalasta korkeaan, eikä siinä näin ollen ole raja-arvoja. Mittarin maksimipistemäärä on 91 ja minimi 13. Koherenssintunteen mittari on sovelnut käytettäväksi 12-vuotaille ja sitä vanhemmille. Se auttaa tunnistamaan syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. (Honkinen 2009, 62.) Aineiston analysointimenetelmänä käytettiin SPSS-tilastointiohjelmaa.

Muuttujiin vastattiin valitsemalla asteikolla 1-7 itseä parhaiten kuvaava vaihtoehto. (Liite 1) Muuttujat 4, 5, 8, 10 ja 13 on käännetty siten, että positiivinen vastausvaihtoehto (vahvin koherenssintunne) on saanut arvon 7. Muutoksen jälkeen positiivisin vaihtoehto on 7 jokaisen

muuttujan kohdalla. Käännetyt muuttujat on merkitty muuttujaluetteloon (X). Lomakkeen vastausvaihtoehdoissa vain ensimmäiseen ja seitsemänteen vaihtoehtoon oli annettu sanallinen vaihtoehto, esimerkkinä ”täysin samaa mieltä” tai ”täysin eri mieltä”. SPSS-ohjelmaan syötettäessä tuloksia myös välivaihtoehtoilta oli annettu arvo, esimerkkinä neljä ”en osaa sanoa”. Näin tuloksia kyettiin muokkaamaan realistisesti taulukkomuotoon.

Koherenssintunnetta mitattiin ensin yksiköllisesti summamuuttujilla lomakkeen kysymyksistä 3-15. Lisäksi koko ryhmän tuloksista muodostettiin summamuuttuja ja keskiarvo.

Henkilö	Ennen	Jälkeen
1	65	74
2	75	80
3	62	63
4	85	80
5	45	77
6	52	65
7	46	53
8	50	56
9	52	60
10	75	74
11	59	64
12	55	71
13	67	76
14	54	58
15	48	63
16	66	64
Yhteispist	956	1078
Keskiarvo	59,75	67,375

Taulukko 5: Ryhmän koherenssipisteet henkilöittäin

Vastanneista 12:lla koherenssin tunne nousi intervention (ts. elämäntilanteen) aikana. Merkittävintä se on ollut henkilöiden viisi ja 15:n kohdalla. Vastaavasti kolmella henkilöllä koherenssintunne oli laskenut hieman. Koko ryhmän lasketun keskiarvon mukaan koherenssintunne oli noussut intervention aikana.

Analysoinnissa kokonaiskoherenssintunteen lisäksi on eritelty kolme elämäntilanteen komponenttia: ymmärrettävyys, hallittavuus ja merkityksellisyys. Näin on pystytty muodostamaan käsitys siitä, millä osa-alueella koherenssin tunne on alimmillaan ja millä korkeimmillaan, sekä millä alueilla muutosta on tapahtunut eniten. Vaikka Antonovsky itse oli sitä mieltä, että

koherenssin tunnetta mitataan kokonaisuutena, useissa tutkimuksissa on kokonaiskoherenssin mittauksen lisäksi eritelty nämä osiot. Kysymykset komponentteihin on jaettu seuraavasti:

Ymmärrettävyys (comprehensibility)

kys. 3. ”Kuinka usein sinulla on tunne, että olet oudossa tilanteessa etkä tiedä, mitä tehdä?”

kys. 8. (X) ”Kuinka usein olet yllättynyt sellaisten henkilöiden käyttäytymisestä, jotka olet uskonut tuntevasi hyvin?”

kys. 11. ”Kuinka usein tunteesi ja ajatuksesi ovat sekaisin?”

kys. 12. ”Kuinka usein koet tunteita, joita et sallisi itsellesi?”

kys. 14. ”Kun jotain epätavallisempaa on tapahtunut, oletko jälkikäteen yleensä todennut, että...”

Hallittavuus (manageability)

kys 7. ”Kuinka usein sinulla on tunne, että sinua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti?”

kys 10. (X) ”Oletko pettynyt joskus ihmisiin, joihin luotit?”

kys 13. (X) ”Monet ihmiset, jopa lujaluonteiset, kokevat joskus tietyissä tilanteissa olevansa vain toisten tiellä. Kuinka usein sinä olet kokenut näin?”

kys 15. ”Kuinka usein sinulla on tunteita, joita et koe voivasi varmuudella pitää kurissa?”

Merkityksellisyys (meaningfulness)

kys. 4. (X). ”Miltä sinusta tuntuu hoitaa normaaleja päivittäisiä tehtäviä esim. kouluun lähteminen, sinulle kuuluvat arjen askareet jne. ”

kys. 5. (X) ”Kuinka usein sinulla on tunne, ettet oikeastaan välitä siitä, mitä ympärilläsi tapahtuu?”

kys.6. ”Millainen tähän asti elämäsi on ollut?”

kys. 9. ”Kuinka usein sinulla on tunne, että päivittäiset tekemisesi ovat jokseenkin merkityksettömiä?”

Näistä merkityksellisyydellä on katsottu olevan eniten merkitystä elämänhallinnan kokonaiskuvalla, koska sen avulla ihminen ymmärtää ja kokee hallitsevansa tilanteen tuossa tärkeysjärjestyksessä. Tämän vuoksi merkityksellisyyys-osioista on muodostettu taulukot tulosten havainnoimiseksi.

		Miltä sinusta tuntuu hoitaa normaaleja päi- vittäisiä tehtä- viä esim. kou- luun lähtemi- nen, sinulle kuuluvat arjen askareet jne.	Kuinka usein sinulle on tun- ne, ettet oike- astaa välitä siitä, mitä ym- päriilläsi tapah- tuu?	Kuinka usein sinulla on tun- ne, että päivit- täiset tekemise- si ovat jokseen- kin merkitykset- tömiä?	Millainen tähän asti elämäsi on ollut
Ennen -jälkeen					
Ennen	Mean	5,06	4,63	5,19	5,19
	N	16	16	16	16
	Std. Deviation	,854	1,310	1,328	,981
	Median	5,00	4,00	5,00	5,00
Jälkeen	Mean	5,38	5,69	5,69	5,63
	N	16	16	16	16
	Std. Deviation	,957	1,195	1,014	,619
	Median	5,00	6,00	6,00	6,00
Total	Mean	5,22	5,16	5,44	5,41
	N	32	32	32	32
	Std. Deviation	,906	1,347	1,190	,837
	Median	5,00	5,50	5,50	5,00

Taulukko 6: Kolmen komponentin merkityksellisyys osion arvot

Mean=keskiarvo

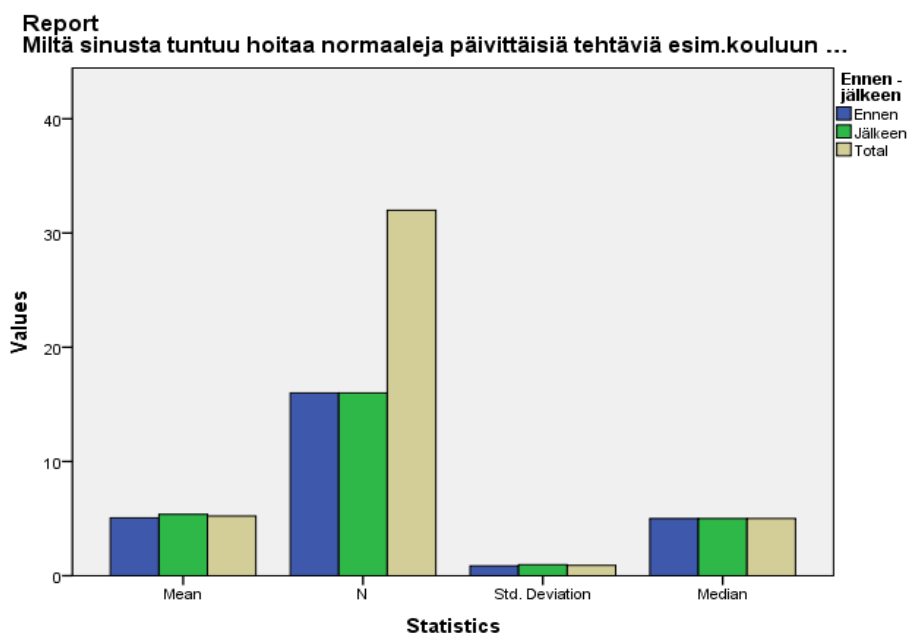
Std. deviation=keskihajonta

Median=keskiluku

N=vastaajien lukumäärä

Taulukosta 3 voidaan päätellä, että jokaisen muuttujan pistemäärät ovat hieman koonneet. Eniten positiivisia vastauksia on saatu muuttujan ”Kuinka usein sinulla on tunne, ettet oikeas-
taan välitä, mitä ympärilläsi tapahtuu?” kohdalla. Tämän voi tulkita siten, että kiinnostus
myös omaan elämään on lisääntynyt, sekä motivaatio opiskeluun ja ympäröivään elämään ko-
honnut. Jää tulkinnanvaraiseksi, onko opiskelijoilla ollut tarkoitus viestiä tästä positiivisesta
vaikutuksesta elämänhallinta-kurssia kohtaan vai onko muutosta tapahtunut elämän kaikilla
osa-alueilla. Minkään muuttujan pistemäärät eivät ole olleet oleellisesti huonoja minkään
muuttujan kohdalla, kun keskiarvo on ollut yhtä lukuun ottamatta kaikissa ennen ja jälkeen
muuttujan viisi tai enemmän maksimipistemäärän ollessa seitsemän.

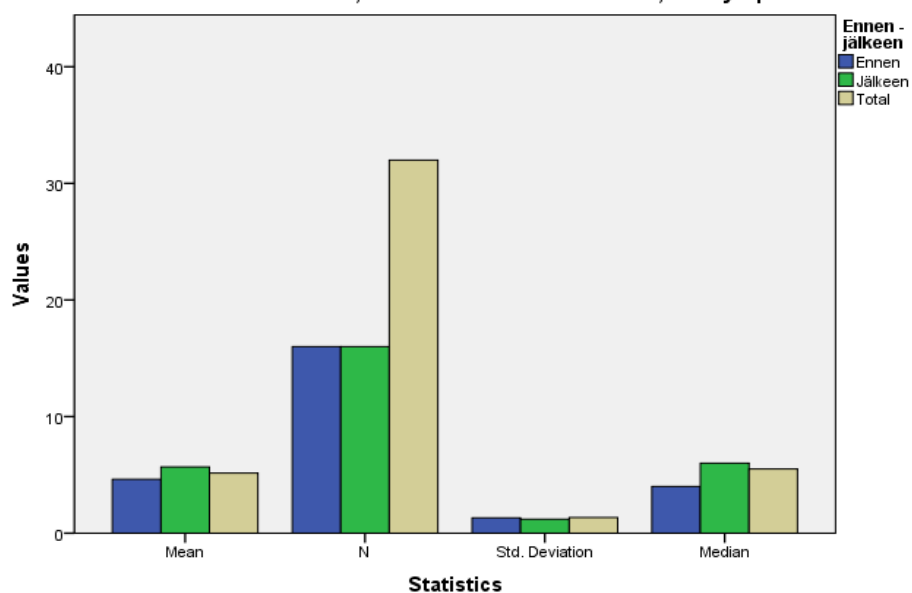
Seuraavissa taulukoissa on kuvattu pylväskuviona edellä mainittujen merkityksellisyys-osion
kysymysten vastauksia.



Kuvio 3. Lomakekyselyn muuttuja neljä

Vastauksia on voitu antaa asteikolla 1-7 suuren mielihyvän ja tyydytyksen lähteestä tuskalliseen ja ikävään. Tämä on ollut käännetty muuttuja, jolloin positiivisin vaihtoehto on saanut korkeimman pistemäärän. Ennen ja jälkeen lasketun keskiarvon (ennen 5,06 ja jälkeen 5,38) perusteella myönteinen tunne arjen hoitamisesta ja kouluun lähtemisestä oli hieman kohonnut. Lomakekyselyn avoimissa vastauksissa oli myös tuotu esiin sitä, että kouluun lähtö tuntui miellyttävältä elämänhallintakurssin aamuina. Voidaan siis päätellä, että aamujen alkaminen tällä tavalla piristi ja antoi motivaatiota opiskeluun lähtemiselle.

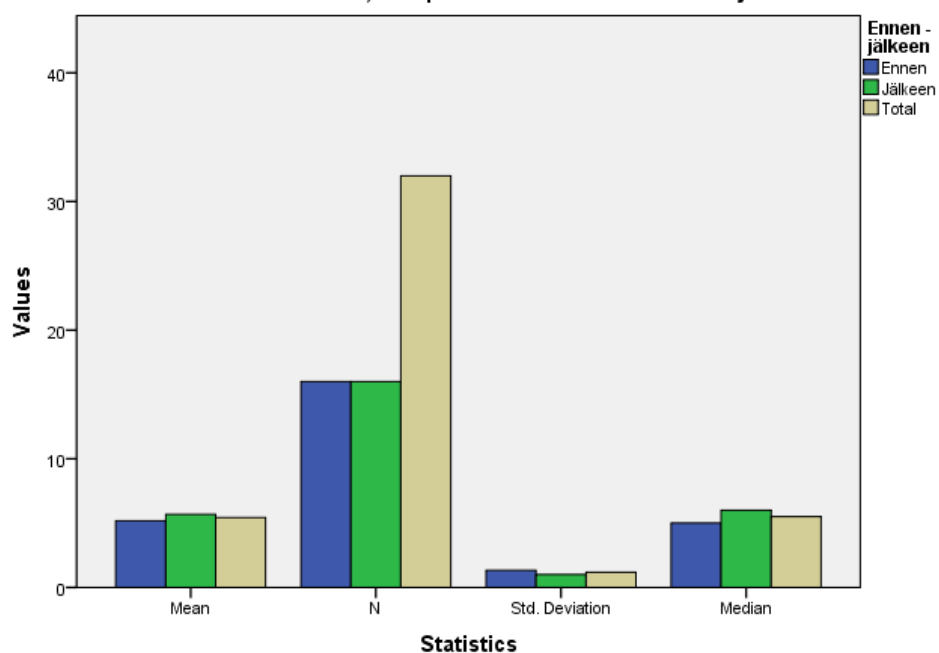
Report
Kuinka usein sinulle on tunne, ettet oikeastaan välitä siitä, mitä ympärilläsi ...



Kuvio 4: Lomakekyselyn muuttuja viisi

Myös tämä on käännetty muuttuja, jolloin positiivisin vaihtoehto on saanut korkeimman pistemäärän. Ympäristöön reagoimisen tunne oli vastausten perusteella kohonnut eniten merkityksellisyys osion kysymyksistä. Vastausten keskiarvo oli ennen 4,63 ja jälkeen 5,69. Tämän kysymyksen voidaan olettaa liittyvän yleisesti siihen, kuinka vastaaja kokee ympäristön lisäksi ihmiset lähipiirissään. Onko hänellä ihmisiä, joista ja jotka hänestä välittävät. Kokemus ympäristöstä on tärkeää yhteisöllisyyden kannalta. Muiden huomiointi heijastuu suoraan siihen, kuinka itseä kohdellaan.

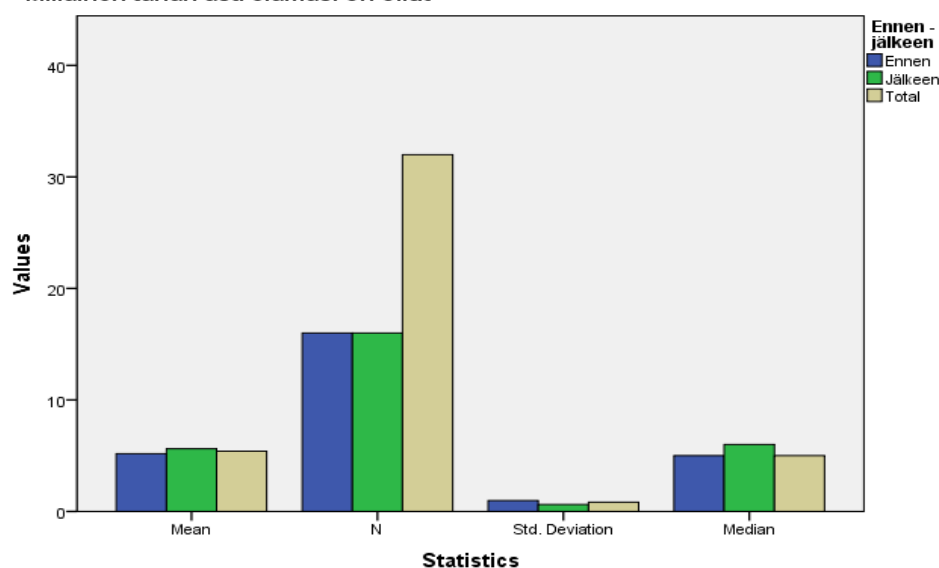
Report
Kuinka usein sinulla on tunne, että päivittäiset tekemisesi ovat jokseenkin ...



Kuvio 5: Lomakekyselyn muuttuja yhdeksän

Tässä kysymyksessä vastaajan arvion voidaan olettaa perustuvan hänen itsetuntoonsa ja siihen, kokeeko saavuttavansa jotain elämässään. Vastausten keskiarvon (ennen 5,19, jälkeen 5,69) perusteella nämä kokemukset olivat kohonneet alkukyselystä loppukyselyyn.

Report
Millainen tähän asti elämäsi on ollut



Kuvio 6: Lomakekyselyn muuttuja kuusi

Muuttujan vastaukset olivat saaneet korkeamman arvon verrattaessa alku- ja loppukyselyä. Keskiarvo oli alkukyselyssä 5,19 ja loppukyselyssä 5,63. Vastauksissa positiivisin vaihtoehto oli ”sen tarkoitus ja päämäärät ovat olleet täysin selviä” ja negatiivisin vaihtoehto ”täysin vailla selvää tarkoitusta ja päämäärää”. Nuoren kokemus tilanteestaan koko elämässään voi olla hyvin situationaalinen. Hän voi siis kokea senhetkisen elämänsä niin, että suunta on esimerkiksi opintojen suhteen epäselvä, ja kokee näin koko elämänsä päämäärättömäksi. Jos vastaavasti nuori kokee, että opinnot sujuvat ja niiden valinta tuntuu hyvältä, myös elämä kokonaisuudessaan tuntuu hyvältä. Mitä nuorempi vastaaja, sen todennäköisempää edellä mainittu arvio voi olla.

Henkilö	Ymmärrettävyys		Hallittavuus		Merkityksellisyys	
	Alku	Loppu	Alku	Loppu	Alku	Loppu
1	24	28	22	23	19	23
2	28	31	23	24	24	25
3	22	20	21	21	19	22
4	33	29	26	23	26	28
5	13	27	12	23	20	27
6	18	25	16	21	18	19
7	16	16	14	18	16	19
8	22	25	15	14	13	17
9	22	22	10	11	20	21
10	29	28	22	22	24	24
11	22	24	17	18	20	22
12	19	25	16	22	20	24
13	21	28	22	24	24	24
14	18	21	16	18	20	19
15	18	22	14	19	16	22
16	27	25	17	17	22	22

Taulukko 7: Kolmen komponentin koherenssipisteet henkilöittäin

Kolmen komponentin koherenssipisteet antavat kuvan siitä, kuinka koherenssintunne on ja kaantunut. Se myös antaa kuvan siitä, millä alueilla mahdollista muutosta oli tapahtunut. Lähemmän tarkastelun kohteeksi näiden komponenttien kohdalla on otettu ne henkilöt, joiden koherenssintunne oli noussut merkittävimmin. Henkilön viisi kohdalla ymmärrettävyyden osa-alueella kohentumista oli tapahtunut eniten. Seuraavaksi kohentumista on tapahtunut hallittavuuden ja vähiten merkityksellisyyden kohdalla. Ymmärrettävyyden osa-alueella kysymykset liittyvät ajatuksiin ja tunteisiin siitä, kuinka kokee ympäristön ja itsensä suhteessa muihin ihmisiin. Tässä tapauksessa voidaan ajatella, että ymmärrettävyyden osa-alue on tärkeä itse-tuntemuksen kannalta. Henkilöllä 15 kohentumista oli tapahtunut melko tasaisesti joka osa-

alueella, mutta kuitenkin eniten merkityksellisyiden kokemisessa. Merkityksellisyyteen liittyvät kysymykset tuovat esille vastaajan mielenkiintoa ja motivaatiota koulun käyntiin ja arjen pyörytykseen liittyvissä asioissa.

Henkilöillä, joiden kokonaispisteet koherenssintunteessa olivat laskeneet, pisteet olivat jakaantuneet seuraavasti: henkilön neljä pisteet olivat laskeneet ymmärrettävyyden ja hallittavuuden kohdalla. Vastaavasti samalla henkilöllä merkityksellisyiden osiossa pisteet olivat hieman nousseet. Henkilöllä 10 ja 16 laskua oli tapahtunut vain ymmärrettävyyden osiolla. Koska pisteen laskua oli tapahtunut vain yhdellä tai kahdella osa-alueella henkilöittäin ja lasku ollut lievää, ei se ollut huolestuttavaa. Tässä kohtaa jokaisen henkilön tarkempi haastattelu olisi saattanut auttaa muodostamaan kokonaiskuvaa elämän tilanteesta ja koherenssin tunteesta.

8.3 Haastattelujen tulokset

Sisällönanalyysissä haastatteluaineistoa tutkitaan ja tarkastellaan eritellen, etsien yhtäläisyyksiä ja eroja. Tutkittavina aineistoina voidaan käyttää mm. kirjoja, keskusteluita tai haastatteluita. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.) Analysoimalla Hyriassa keväällä 2014 tehtyjä haastatteluita sisällönanalyysiä käyttämällä tarkoituksena on tuoda esiin uusia näkemyksiä sekä havainnoida tosiasioita, jotka ovat piileviä.

Kaikista haastatteluista kävi ilmi, että elämänhallinta käsitteenä on ollut tuntematon. Kurssin sisällölle ei ollut yleisesti asetettu odotuksia. Yhteisenä ajatuksena haastateltavilla oli kuitenkin ennen kurssin alkua ollut se, ettei kurssi tulisi olemaan normaalista opetuksesta poikkeavaa. Erilaisten tunteiden käsittely kurssin aikana nousi haastateltavien keskuudessa hyvin tärkeäksi. Yleisesti koettiin, että tunteiden käsittely on erittäin tärkeää ja vaatii taitoa. Esiin nousikin kurssilta tulleiden vinkkien tärkeys tunteiden käsittelyssä.

Haastateltavat kokivat kurssilla vallinneen ilmapiirin turvalliseksi, avoimeksi ja rennoksi. Myönteisen ja positiivisen ilmapiirin katsottiin rakentuneen paljolti ohjaajien omien persoonien sekä normaalista opetuksesta poikkeavien työskentelytapojen ansiosta. Tärkeäksi osaksi hyvään ilmapiiriin kuuluivat monet keskustelut, joita kurssin aikana käytiin. Haastateltavat kokivatkin keskusteluiden olleen hyvä keino oppia ja sisäistää asioita. Vaitiolovelvollisuuden koettiin nostavan turvallisuuden tuntua ja näin ollen vähän kipeämmistäkin asioista katsottiin olleen helppoa keskustella. Haastatteluun osallistuneet olivat sitä mieltä, että olivat tulleet kuulluksi kurssin aikana. Keskusteluihin osallistumisen koettiin olleen helppoa. Hyvä asia oli myös se, että keskustelut perustuivat vapaaehtoisuuteen. Hiljaakin sai olla.

Kurssille olisi kaivattu vihanhallinnan käsittelyä sekä kurssin pituutta pidettiin liian lyhyenä.

Ryhmähenki koettiin yleisesti melko hyväksi. Haastateltavat tiedostivat sen, että kaikki kursseille osallistuneet eivät läheisiä toisilleen ole, mutta asiallisesti osataan toimia.

Nuoret, jotka osallistuivat haastatteluun, nostivat esille sen, että oppilaitoksen aikuiset auttoivat pyydettyä opintoissa. Yleisesti nuoret kokivat, etteivät aikuiset koulussa ole kiinnostuneita nuorten asioista. Haastateltavat kaipaivat enemmän mahdollisuuksia keskustella oppilaitoksen aikuisten kanssa. Aikuisilta odotettiin tukea sekä avointa keskustelua. Myös positiivisen palautteen tärkeys opiskelumotivaation nostajana nousi esille. Haastattelussa kävi ilmi, että kuuntelevia aikuisia on kuitenkin oppilaitoksen ulkopuolella, oman perheen sisällä.

Yleisesti kurssin koettiin nostaneen itsetuntemusta sekä antaneen taitoja toimia elämän eri pulmatilanteissa. Haastateltavina olleet nuoret toivat esiin mieleen painuneita teemoja. Esille nousivat tunnukset, joiden teemana oli ollut esim. suru, hyvä kuuntelija tai vastuullisuus. Kokonaisuudessaan kurssi miellettiin monipuoliseksi sekä hyödylliseksi tulevaisuutta silmällä pitäen. Nuoret olivat saaneet hyviä kokemuksia turvallisuudesta, aikuisten tuesta sekä hyväksynnästä.

On merkille pantavaa, että nuorten haastatteluissa vastauksissa oli paljolti samoja huomioita. Esille nousi yleisesti aikuisten tuen tarve sekä keskusteluiden tärkeys. Kurssi nosti haastattelujen perusteella esille uutena asiana sen, että opetustavan poiketessa ns. normaalista käytännöstä, nuorten on helpompi oppia ja sisäistää asioita. Kokonaisuudessaan palaute kurssista haastattelujen perusteella oli hyvää. Nuoret toivat rohkeasti esille asioita, joista haluttiin aikuisten kanssa puhua. Esille nousi myös aikuisilta saatavan tuen tarve sekä aikuisilta tuleva hyväksyntä. Ilman vastuullista ja vakaata aikuissuhdetta nuoren on huomattavasti vaikeampi kehittyä tasapainoiseksi ihmiseksi, joka osaltaan tulevaisuudessa osaa kantaa vastuun nuoremmistaan.

9 Opinnäytetyön tulokset ja pohdintaa

Merkittävimmät tulokset liittyvät nuorten koherenssintunteen nousuun intervention aikana. Yhteisöllisyyden tunne neljän väittämän kohdalla oli lisääntynyt. Kokemukset oppilastoverien suhtautumisesta toisiinsa koheni. Varmuuden tunne siitä, onko opettaja kiinnostunut nuorista, oli parantunut. Lomakekyselyn avointen kysymysten vastausten mukaan nuoret olivat saaneet positiivisia kokemuksia kurssista. Yksilöhaastattelussa erityisesti yksi nuori oli saanut eväitä siihen, kuinka käsitellä ahdistavia tunteitaan. Hän kertoi, ettei ollut kurssin ansiosta enää tuntenut masennusta. Tarkemmin kysyttäessä kyseinen nuori kuvaili, että oli alkanut ajatella itsenäisesti kurssilla läpikäytyä tunnetietoutta ja omien voimavarojen vahvistamista.

Niiden nuorten kohdalla, joiden koherenssintunne oli hieman laskenut, jäimme miettimään kuinka heitä olisi voinut eri tavalla huomioida. Toisaalta ymmärrämme, ettei kaikkiin voi vaikuttaa samalla tavalla. Tämän hyväksyminen ja sietäminen oli yksi haasteista. Lomakekyselyn ja yksilöhaastattelun tuloksissa ei selvästi näkynyt havainnoimamme jännitteet muutaman oppilaan välillä. Pohdimme, kuinka puuttuminen näihin olisi ollut vielä pidemmän kurssin aikana mahdollista. Pidimme tärkeänä tässä kohtaa tilan antamista ja tilanteen seuraamista sensitiivisesti.

Ryhmä oli motivoitunut paitsi havaintojemme myös tutkimustulosten perusteella. Siihen, että koherenssintunne oli pääosin noussut, tarvittiin myös nuorten osallistumista ja sitoutumista. Henkilö, jolla on korkea koherenssintunne, selviää stressitekijöistä ja vastoinikäymisistä. Hänellä on motivaatio ja usko selviytymiseen (merkityksellisyys), ymmärtää vastoinikäymisen haasteena (ymmärrettävyys) ja hän tiedostaa omat selviytymiskeinonsa ja osaa käyttää niitä (hallittavuus). (Antonovsky 1996, 15.) Tämä teoria antaa mielestämme loogisesti suuntaa henkilön elämänhallinnasta. Se on oiva keino tutkia, onko interventiolla saatu muutosta tarvittaessa aikaan.

Jälkikäteen ajatellen tuloksista olisi voitu saada monipuolisempia keskittymällä huolelliseen teemahaastatteluun tekemällä se useammalle vapaaehtoiselle. Lomakekyselyn vastauksissa tulkintamahdollisuus herätti hieman pohdintaa. Kysymyssarjan vastauksissa vain ääripäihin oli annettu sanallinen vaihtoehto. Valinta saattaa olla vaikeaa nuorelle, mikä puolestaan voi tuoda haasteensa luotettavuuteen.

Havainnoimme kurssin aikana oppilaiden käytöstä ja osallistumista aktiivisesti. Pystyimme tämän ansiosta muokkaamaan alustavaa suunnitelmaa. Anttilan (1996) mukaan havainnointi on subjektiivista ja valikoivaa toimintaa, jolloin on ollut hyvä että meitä on ollut kaksi (ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Havainnoistamme olemme puhuneet aina tuntien jälkeen sekä suunnitellessamme tunteja. Nämä keskustelut olemme kokeneet hyvin antoisina ja hedelmällisinä.

Tutkija on havainnointitilanteessa tavallaan läsnä kahdessa persoonassa. Osallistumisen lisäksi hän seuraa muiden käyttäytymistä. Tutkijan kannalta osallistumisen aktiivisuus riippuu tilanteesta. Meidän tuli ohjaajina itse määritellä se, milloin oli tärkeää olla keskellä areenaa, mukana toiminnassa tai milloin oli aiheellista astua hivenen taakse. Ajoittain oli tärkeää antaa nuorille vastuuta, aikaa ja tilaa aloittaa toiminta. Toisaalta he tarvitsivat ajoittain tukea ja rohkaisua toiminnan loppuun saattamisessa. Tutkija ei voi olla täysin ulkopuolinen, koska hänen läsnäolonsa on ryhmän jäsenten tiedossa ja vaikuttaa toimintaan. Osallistuvassa havainnoinnissa oleellista on, että tutkittavat ryhmä tottuu tutkijaan ja vähitellen pääsee sisälle

ryhmän rakenteeseen ja tutkittavat voivat olla luonnollisia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Anttila (ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006) tarkentaa, ettei tutkija saisi sekaantua tutkittavien kohteidensa käytäntöihin ja näin hän kunnioittaa tutkittavia. Ottaen kuitenkin huomioon kohderyhmämme ikärakenteen sekä opiskelijoiden tarpeen saada tukea aikuisilta emme voineet täysin toteuttaa tätä ohjetta. Osallistuvan havainnoinnin vuorovaikutuksessa huomioidaan kielellisen kommunikoinnin lisäksi eleiden, ilmeiden, liikkeiden ja kosketuksen avulla tapahtuva kommunikointi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Otimme huomioon ryhmää arvioidessamme sen, että yksilöt olivat hyvinkin erilaisia persoonia. Korostimme siksi myös ryhmämme arvoiksi turvallisuutta, hyväksyntää sekä toisten tukemista. Toimme esille, että ryhmän ollessa turvallinen yksilöiden parhaat puolet nousevat esiin ja näin ollen yksilö kokee onnistuvansa sekä olevansa tärkeä. Ryhmän ohjaajina tavoitteenamme oli lisätä nuorille yhteisöllisyyden avulla myönteisiä kokemuksia osallisuudesta sekä yhteenkuulumisen tunteesta. Toimme esille sen, että yhteisöllisyys juuri kyseisessä ryhmässä tarkoittaa ihmisten välistä kanssakäymistä, toisesta välittämistä sekä oppimista.

Ryhmämme kokoontumisten edetessä havainnoimme, että ryhmätoiminta nousi tärkeäksi yhteisöllisyyden edistäjäksi. Liikunnalliset ryhmäyttämisleikit osoittautuivat erityisen hyviksi ryhmähengen nostattajiksi. Ryhmäyttämisleikeissä otimme huomioon sen, että osallistujat olivat leikeissä lähikontaktissa toistensa kanssa sekä saivat tehdä yhteistyötä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Osa ryhmäyttämisleikeistä tuki keskinäisen luottamuksen syntymistä. Oli myös tilanteita, joissa syntyi ristiriitoja. Tällöin yhdessä ryhmänä otimme avoimesti asian esiin ja etsimme sille ratkaisua. Korostimme ristiriitojen normaaliutta ja niiden ratkomista tasa-arvoisesti, yhteisöllisyyteen nojaten.

Kun vertasimme ryhmän alkutilannetta sen lopputilanteeseen, huomasimme viimeisten kokoontumiskertojemme aikana tunnelman olevan luokassa vapautunut ja avoin. Osallistujat keskustelivat kaikki keskenänsä ja auttoivat toisiaan. Panimme merkille myös sen, että avoin vuorovaikutus käsitti ryhmäläisten kesken vaikeidenkin asioiden käsittelemistä sekä jakamista.

Ohjaajina koimme onnistuneemme. Saimme kokoontumistemme aikana luotua ryhmään hyvän me-hengen sekä hyvät vuorovaikutussuhteet, jotka käsittivät kaikki osallistujat. Ohjaajina kannoimme vastuuta opettamistamme asioista ja näin ollen toimimme myös itse, miten ope-
timme. Viimeisellä kokoontumiskerralla ryhmästä oli aistittavissa uusien asioiden oppimisen myötä syntynyt innokkuus. Ryhmä osoitti myös sen, että kurssimme loppuminen jättäisi aukon heidän elämäänsä.

Olemme olleet herkkiä sanattomassa viestinnässä, joka on tuttua työmme kautta. Tiedotamme myös, että arviota ei saa jättää pelkästään jonkun eleen varaan, joka voi johtaa väärään tulkintaan. Kokonaiskuvan hahmottaminen on tärkeää. Työmme ja aiemman koulutuksemme ansiosta meillä on luonnollisesti näkemys mielen hyvinvoinnin edistämisestä, mielen terveyden hoitamisesta ja mielen sairauksien ehkäisystä yksilöllisin keinoin.

Nuoret opiskelijat tarvitsevat kannustusta ja kehuja, positiivista elämään suuntautumista. Alaikäisen opiskelu ammatillisessa koulutuksessa ei ole niinkään työhön tähtäävää. Se on enemmän vuorovaikutuksen ja oman elämän haltuun oton opettelua. Aikuisen rooli tuossa maailmassa on tärkeä opintojen jatkuvuuden ja jaksamisen kannalta. Oppilaat toivat esille, etteivät he ole aina tulleet kuulluksi kuraattorin luona ollessaan selvittämässä jotain konfliktia. Toiminnallisuus auttaa nuoria keskittymään ja sisäistämään asioita paremmin.

Aiemmin aikuisuuteen siirtyminen lapsuudesta oli selviytymistä, lähes elinkeino. Nykyään lapset ja nuoret jäävät usein yksin kehittyvän teknologian ja virtuaalimaailman aaltoihin ajelehtimaan. Heiltä odotetaan asioita, joita eivät pysty yksin käsittelemään. Kilpailu kovenee niin opiskelu- kuin työmarkkinoillakin. On aukoton fakta, että tämä pelottaa nuoria ja heiltä jää paljon tärkeitä taitoja harjoittelematta ja oppimatta. Näitä taitoja ovat elämänhallinta taidot. Taidot, joiden avulla nuori oppii tuntemaan sen tärkeimmän, itsensä. Elämässä tarvitaan taitoja, joiden avulla pidetään yllä ihmissuhteita ja selvittää vastoinikämisistä.

Yhteiskunnalliset huolenaiheet heijastuvat nuoriin, mutta heitä itseään usein syytetään ongelmista. On pelottavaa, että teknologia on korvaamassa ihmiset, tapaamiset, kosketuksen ja kasvokkaisten keskustelut. Jos yhteisöllisyyteen tulee pyrkiä, kuinka se mahdollistetaan jos opettaja korvataan usein etätunneilla? Näin on käymässä, kun oppitunteja vähennetään. Pahimmassa tapauksessa opettaja ei edes muista oppilaansa nimeä tai tunnista kasvoja. Näin ei ennaltaehkäistä syrjäytymistä tai havaita ajoissa ongelmia. Havaitsimme oppilaiden tarvitsevan aitoa läsnäoloa ja keskustelua. Toiminnallinen opinnäytyömme mahdollisti kohderyhmän äänen kuulumisen. Olemme käytännössä todistaneet, että nuoret tarvitsevat läsnäoloa ja kohtaamisen taitoa sekä kuulluksi tulemistä. Kuulluksi tuleminen on pieni asia. Kuunteleminen vaatii aikuiselta hetken, joka saattaa olla korvaamaton vuorovaikutustilanne nuorelle.

Keskustelimme jokaisen ryhmäkerran jälkeen tunnin kulusta ja kiinnitimme huomiota palautteen antamiseen toisillemme. Pidimme joka viikko ennen ryhmäkertaa suunnitteluhetken. Nämä olivat tärkeitä, kun muokkasimme suunnitelmaa oppilaiden suuntautumisen ja tarpeiden mukaan. Koimme onnistumista, kun nuoret innostuivat ja olivat aktiivisesti mukana. Eräs nuori kertoi, että hän on saanut eväitä selviytymiseen eikä koe enää masennusta. Silloin tiesimme saavuttaneemme kurssin tarkoituksen.

Ryhmän ohjaajina toimimme esiin tyytyväisyytemme antamalla positiivista palautetta koko ryhmälle ja myös yksilöllisesti. Tavoitteenamme oli istuttaa yhteisöllisyyden siemen joukkoon nuoria opiskelijoita ja koimme sen tehneemme. Huoli yhteisöllisyyden jatkumisesta oli toki läsnä. Olimme päässeet mukaan ryhmän yhteisöllisyyden alun rakentamiseen, sen konkretisoimiseen ja analysointiin. Yhteisöllisyys tarvitsee kuitenkin jatkumon kehittyäkseen toimivaksi.

Opinnäytetyön prosessin aikaiset haasteet liittyivät pitkälti aikataulujen yhteensovittamiseen. Oli haastavaa suunnittelu- ja kirjoittamisvaiheessa järjestää omat vuorotyönsä siten, että saisimme tarpeeksi yhteistä aikaa. Yhden haasteen kohtasimme ryhmäkertojen loppumisessa ja suunnitelman muokkaantumisen sietämisessä. Olisimme halunneet tehdä paljon muitakin harjoituksia. Koimme tärkeäksi seksuaalikasvatuksen ja aggression hallinnan mutta näitä emme ehtineet käydä läpi ollenkaan.

Yhdeksi haasteeksi nousi se, että pidimme tällaisen kurssin ensimmäistä kertaa. HavaitSIMME vasta kurssin jälkeen, kuinka tärkeää huolellinen taustateoriaan perehtyminen on. Pelkkä motivaatio ja innokkuus nuorten ohjaamisessa eivät riitä. Olimme alusta asti motivoituneita ja lähtökohtaisesti halusimme onnistua ja olla täydellisiäkin. Toisaalta epätäydellisyys toi meidät niin lähelle aitoutta kuin vain voi. Tässä opinnäytetyössä koimme tärkeäksi reflektoinnin. Pohdimme omia ennakkokäsityksiämme ja elinikäisen oppimisen käsitettä. Uskalsimme kohdata omat heikkoutemme haasteina, ja toisen läsnäolo ja suora palaute auttoivat siinä. Onneksenne tunsimme toisiamme työn ansiosta entuudestaan. Tämä helpotti keskinäisessä vuorovaikutuksessa tuntien aikana. Ymmärsimme toisiamme puolesta sanasta, jolloin suunnitelmasta poikkeaminen oli luontevaa.

Kurssin teemoja voi toteuttaa jokapäiväisessä elämässä. Sisäistämällä yhteisöllisyyden, vuorovaikutuksen ja tunnetietouden merkityksen toisen ihmisen kohtaamisessa, ollaan lähempänä ihmisyyttä.

”Ole utelias elämäsi loppuun saakka, ole omalla tavallasi rohkea. Tiedämme, että jos sinulla on yksikin aikuinen tai turvallinen ihminen, joka välittää, joka auttaa, selviydyt oman elämäsi sankarina.

Kiitos mahdollisuudesta tutustua teihin, annatte olemuksellanne toivoa tulevaisuudesta.

Toivo on se, joka tänäkin keväänä kannattelee.” Murto & Virtanen 2014

Lähteet

Painetut lähteet

Ahola, S. 2009. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Alasuutari, M. 2003. Kuka lasta kasvattaa? Helsinki: Gaudeamus.

Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Karila, K., Nummenmaa, A. & Rausku-Puttonen, H. 2006. Kasvatusvuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Antonovsky, A. 1996. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Oxford: University press.

Brenifier, O. 2001. Keskusteleva opetus. Suom. Tapani Kilpeläinen. Tampere: Vastapaino.

Grünbaum, L. & Ristikangas M-R. 2014. Valmentava esimies. Onnistumista palvelevat positiot. Helsinki: Talentum.

Haapanen, A., Honkasalo, K., Järvinen, A., Laasanen, Y., Meuronen, P. & Utkan, H. 2013. Menolippu-tarpeen synnyttämä hanke. Loppuraportti. Vantaa.

Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2009. Mielen hyvinvointi. Opetuskokonaisuus terveystietoon. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Honkinen, P-L. 2009. Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta.

Huotari, A. & Tamski, E-L. 2013. Tammenterhon tarinoita. Mikkeli: Eeva-Liisa Tamski.

Kaipio, K. 1999. Kasvattava yhteisö. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus.

Karkkulainen, M. 2011. Siivet selkään, draamakengät jalkaan. Kohtaamisia draaman pedagogisilla näyttämöillä. Helsinki: Tmi Raija Airaksinen.

Kemppinen, P. 1995. Syylistämisestä kannustamiseen, tie menestykseen: nuorten ohjaaminen myönteiseen ajatteluun. Helsinki: Kemppinen, P.

Kiesiläinen, L. 1998. Vuorovaikutusvastuu. Ammatilliset vuorovaikutustaidot kasvatusyhteisössä. Hämeenlinna: Arator Oy.

Lantieri, L. 2008. Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen. Suomi: Samsaraa tasapaino-oppaat.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003: Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen S., Nikkonen M. (toim.): Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Lehtonen, K., Tuovinen, T. & Valkonen-Korhonen, M. 2003. Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Yliopistopaino.

Leskinen, E. 2010. Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita

Pesonen, S. 2004. Merkityksellinen oppimiskokemus. Oppimisportfolio. Oulun seudun ammatillinen opettajakorkeakoulu.

Poppius, E. 2007. Vahva elämänhallinta ehkäisee sairauksia. Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.

Repo, P. 2014. Tietoisuustaitoja tutkitaan. A 8. Helsingin sanomat 18.2.2014.

Ruutu, J. 2010. Peruskoulu suorittamatta – onnistunko nyt? Nuoren peruskoulun keskeyttämisen syyt sekä voimavarat mielenterveyden ja elämänhallinnan näkökulmasta. Laurea-ammattikorkeakoulu. Terveiden edistämisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Helsinki: Stakes.

Tuloisela-Rutanen, M-S. 2012. Elämäkokemukset ja koherenssin tunne-typologinen tutkimus grounded theory-metodologiaa soveltaen. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Sähköiset lähteet

Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi. 2011. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu: 13.8.2014. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-15502.pdf

Mindfulness tietoisuustaidot. 2014. Viitattu: 15.7.2014. http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/voi_hyvin/mindfulness_-_tietoisuustaidot

Nyyti ry. 2014. Elämänhallinta - henkinen voimavara. Viitattu: 15.6.2014. <https://www.nyyti.fi/tietoa/elamanhallinta/>

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2006. Viitattu: 31.7.2014. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4_2.html

Suomen ART ry. 2014. Mitä on ART. Viitattu: 14.7.2014. <http://www.suomenart.com/mita-on-art/>

Tuomivaara, T. 2005. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Viitattu: 14.10.2014. <http://www.mv.helsinki.fi/home/ttuomiva/Y125luku6.pdf>

Vilkkumaa, I. 2012. Koherenssin tunne ja kuntoutuminen. Viitattu: 6.8.2014. http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin_voisi_tutkia?bid=822

Kuviot

Kuvio 1: Elämänhallintakurssin teemat	27
Kuvio 2: Esimerkki lomakekyselyn väittämästä	38
Kuvio 3: Lomakekyselyn muuttuja neljä	42
Kuvio 4: Lomakekyselyn muuttuja viisi	43
Kuvio 5: Lomakekyselyn muuttuja yhdeksän	44
Kuvio 6: Lomakekyselyn muuttuja kuusi	44

Taulukot

Taulukko 1: Useimmat luokkani oppilaat ovat ystävällisiä ja auttavaisia	37
Taulukko 2: Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin.....	37
Taulukko 3: Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunnilla ...	37
Taulukko 4: Opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu	37
Taulukko 5: Ryhmän koherenssipisteet henkilöittäin.....	39
Taulukko 6: Kolmen komponentin merkityksellisyys osion arvot	41
Taulukko 7: Kolmen komponentin koherenssipisteet henkilöittäin	45

Liitteet

Liite 1: Yksilöhaastattelu 21.5.2014	57
Liite 2: Lomakekysely	58

Liite 1: Yksilöhaastattelu 21.5.2014

1. Mikä käsitys sinulla oli elämänhallinnasta yleisesti ennen kurssin aloitusta?
2. Koitko, että tunteista puhuminen oli tärkeää oman elämänhallintasi kannalta?
3. Oliko jotain, jonka koit kurssilla merkittäväksi?
4. Olisitko toivonut kurssille jotain vielä lisää, asioita joita ei käsitelty?
5. Koitko ryhmähengen hyväksi luokassa?
6. Oliko ohjaajien persoonalla tai toimintatavoilla merkitystä sinulle oppimisen, kokemusten tai turvallisuuden tunteen kannalta?
7. Koitko tullessi kuulluksi, ja puhumisen luokassa turvalliseksi? (Tunnelma)
8. Koetko, että opettajat/aikuiset välittävät asioistasi, tilanteestasi?
9. Onko elämässäsi aikuisia, joille voit kertoa huolistasi koulussa ja/tai kotona?
10. Saatko tarvittaessa tukea opintoihin liittyvissä asioissa?
11. Lisäsikö kurssi itsetuntemustasi, tai mietitkö kurssin aikana omaa tilannettasi, suhtautumistasi muihin tai siihen kuinka käsittelet pulmatilanteita?

Liite 2: Lomakekysely

Ikä _____ sukupuoli _____ RYHMÄ HUOM. TÄRKEÄ _____ ALKUKYSELY

1. Millaista toivot tulevan toiminnan olevan

2. Millaisia vaikutuksia toivot toiminnalla olevan

1. Ole hyvä ja merkitse kunkin väitteen kohdalla rastilla se vaihtoehto, joka mielestäsi parhaiten kuvaa mielipidettäsi oman luokkasi oppilaista.

	Aina	Useim- miten	Silloin- tällöin	Harvoin	Ei koskaan
Useimmat luokkani oppilaat ovat ystävällisiä ja auttavaisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Merkitse rasti myös seuraavassa sellaisen väitteen kohdalla, joka mielestäsi parhaiten kuvaa mielipidettäsi opettajista.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunnilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ALLA ON JOUKKO ARJESSA ESIINTYVIIN TILANTEISIIN LIITTYVIÄ VÄITTÄMIÄ JA AJATUKSIA. KUNKIN KYSYMYKSEN JÄLKEEN ON ANNETTU KAKSI VASTAKKAISTA VAHTOEHTOA. YMPYRÖI SE NUMERO, JOKA PARHAITEN VASTAA SITÄ MITÄ SINÄ AJATTELET ASIASTA.

3. Kuinka usein sinulla on sellainen tunne, että olet oudossa tilanteessa etkä tiedä, mitä tehdä?

1	2	3	4	5	6	7
hyvin usein					hyvin harvoin tai ei koskaan	

4. Miltä sinusta tuntuu hoitaa normaaleja päivittäisiä tehtäviä esim. kouluun lähteminen, sinulle kuuluvat arjen askareet jne.

1	2	3	4	5	6	7
suuren mielihyvän ja tyydytyksen lähde					tuskallista ja ikävää	

5. Kuinka usein sinulla on tunne, ettet oikeastaan välitä siitä, mitä ympärilläsi tapahtuu?

1	2	3	4	5	6	7
hyvin harvoin tai ei koskaan					hyvin usein	

KÄÄNNÄ

6. Millainen tähän asti elämäsi on ollut

1	2	3	4	5	6	7
täysin vailla selvää					sen tarkoitus ja päämäärät ovat olleet	
tarkoitusta ja päämäärää					täysin selviä	

7. Kuinka usein sinulla on tunne, että Sinua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti?

1	2	3	4	5	6	7
hyvin usein					hyvin harvoin tai ei koskaan	

8. Kuinka usein olet yllättynyt sellaisten ihmisten käyttäytymisestä, jotka olet uskonut tuntevasi hyvin

1	2	3	4	5	6	7
En koskaan						jatkuvasti

9. Kuinka usein sinulla on tunne että päivittäiset tekemisesi ovat jokseenkin merkityksellisiä?

1	2	3	4	5	6	7
hyvin usein					hyvin harvoin tai ei koskaan	

10. Oletko pettynyt joskus ihmisiin, joihin luotit?

1	2	3	4	5	6	7
En koskaan						jatkuvasti

11. Kuinka usein tunteesi ja ajatuksesi ovat sekaisin?

1	2	3	4	5	6	7
hyvin usein					hyvin harvoin tai ei koskaan	

12. Kuinka usein koet tunteita, joita et sallisi itsellesi?

1	2	3	4	5	6	7
hyvin usein					hyvin harvoin tai ei koskaan	

13. Monet ihmiset – jopa lujaluonteiset – kokevat joskus tietyissä tilanteissa olevansa vain toisten tiellä. Kuinka usein sinä olet kokenut näin?

1	2	3	4	5	6	7
En koskaan					hyvin usein	

14. Kun jotain epätavallisempaa on tapahtunut, oletko jälkikäteen yleensä todennut, että

1	2	3	4	5	6	7
Olit yli- tai aliarvioinut asian merkityksen					Näit asian oikeassa mittakaavassa	

15. Kuinka usein sinulla on tunteita, joita ei koe voitavasi varmuudella pitää kurissa?

1	2	3	4	5	6	7
hyvin usein					hyvin harvoin tai ei koskaan	

KIITOS VASTAUKSESTASI! LAITA KIRJEKUOREEN JA SULJE SE.